秋

[illegible]

[illegible]

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：女人关注的命题
- 第2节：培养自己的魅力
- 第3节：放大自己的魅力
- 第4节：学会借魅力
- 第5节：做留有余韵的女人
- 第6节：自爱是对别人最高的尊重
- 第7节：善良是魅力底线
- 第8节：感恩的心让幸运增高
- 第9节：捍卫自己
- 第10节：清点自己素质的库
- 第11节：她怎么能不当第三者
- 第12节：激情是女人的磁场
- 第13节：灵动是高品质的愉悦
- 第14节：优雅是醉人的百合
- 第15节：不宜让自己没有风格
- 第16节：四两拨千斤
- 第17节：欲望是生命的希望
- 第18节：回味是成长的营养
- 第19节：做编织美妙关系的高手
- 第20节：比别人先懂女人味的养护
- 第21节：为自己树立一个仰仗
- 第22节：心灵也要“长个”
- 第23节：适当的沉默适当的爆发
- 第24节：知道何时说是何时说不
- 第25节：不怕被拒绝
- 第26节：把陌生人当熟人
- 第27节：真正的用心良苦
- 第28节：“谎言”组合后的功能
- 第29节：仗义是献给他人的安全感
- 第30节：武装自己的外貌

- 第31节：守护美丽是女人的天职
- 第32节：一个多精彩的女人
- 第33节：讲一句影响人一生的话
- 第34节：当一生一世的花童
- 第35节：不被负罪感浸染
- 第36节：一种深深的传染力
- 第37节：不要违逆天性和自然
- 第38节：谄媚会偷走人格
- 第39节：选个时间唯我独尊
- 第40节：最后一个老姑娘
- 第41节：漫不经心是生活病毒
- 第42节：女人的幸福靠男人左右
- 第43节：不要把别的女人当敌人
- 第44节：捷径就是陷阱
- 第45节：不要恨你爱过的人
- 第46节：一场被你埋葬的婚姻
- 第47节：男人的婚外情
- 第48节：被虐待是诱导的结果
- 第49节：让灵魂穿上牛仔裤
- 第50节：女人少当批评家
- 第51节：不该视孤独为猛兽
- 第52节：时常做做情绪体检
- 第53节：一种自虐的方式
- 第54节：18岁的老太太
- 第55节：别让你的脸不是你的脸
- 第56节：每个女孩都很快乐
- 第57节：经典，不一定贪多
- 第58节：让心灵供奉美好女人
- 第59节：见识要比头发长
- 第60节：影响别人的命运

第1节：女人关注的命题

序傅伯庚非常荣幸，能为《做你想做的魅力女人》作序。因为这是一个具有时代意义的话题，也是让天下所有女人关注的命题。有人说过，半部《论语》足以治天下，无非是在说《论语》的全面与渊深。令人遗憾的是，这本百科全书谈到女人的时候，只说了一句话，"惟女子与小人为难养也"。不过，他还说一句话，"知之为知之，不知为不知，是知也"。很显然，这位圣者是堂而皇之的知难而退了。与儒家相比，道家显然高明了许多，《道德经》里说，"一阴一阳谓之道"。他似乎回答了女人的属性。女人属阴，看不见摸不清，可知但难知。中国哲学还有一家，佛家不谈女人，把异性相吸作为一切现象的典型并名之曰"色"，然后解释这个色，说"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色"，说是也是，说不是就不是，是也不是。说不清中国人对圣贤是崇拜还是依赖。总之，近两千年的时间对女人的话题不再探究。直到二十世纪初，中国出现了女子学校，孙中山先生偶发诗情，留下了他唯一的一首诗。一首高声赞美劳动妇女的诗：女人是平凡的。月朗星稀，是女人用晨炊点燃新的一天。牵牵连连，是女人将零零碎碎补缝成一个美丽。女人是不平凡的。风雨交加，是女人为我们打开家门。坎坎坷坷，是女人给我们关怀和温馨。然而，女人又是伟大的，人类常把母亲比作美丽和博大的化身，人类在生育女人的同时，女人也生育了整个人类。世界少不了女人，如少了女人，这个世界将失去了百分之五十的真，百分之七十的善，百分之百的美。没有女人也就没有了人类。古往今来，人类社会一方面摆脱不了对女性的依赖，一味汲取它所需求的一面；另一方面，又用丈量男性的尺子丈量女性，忽略了男女之间的差异和女性的特质。于是女人神圣、伟大的作用被低估，善良、高贵的人格被扭曲，美丽、妩媚的仪态被非议，更有甚者把女性当成脏水缸和垃圾桶，以至女性遭到心灵的摧残和肉体的凌辱，甚至影响到使女人之间自相残杀，抹灭了女人自身的

美丽。三丫和姜慧是我看着成长的两位青年作家。她们从小就对中外文学作品中的优秀女性有过无数次思考：亚当和夏娃如果至今还没有偷吃禁果，世界会是什么样？女娲为什么要补天？武则天为什么一定要当女皇？林黛玉为什么不高兴？娜拉为什么要出走？杜十娘、茶花女所处的两个相差遥远的文化背景为什么会有相似的结局？李清照的诗为什么凄清哀婉？祥林嫂为什么总是喋喋不□休？……□她俩一直把女性作为人类的重要组成部分来思考。批驳和诠释了世俗对女性以及女性对女性的种种偏见和误解。紧紧围绕女性理念、心态、魅力、幸福等课题，深入开掘，深刻阐述，通过自己和成千上万女性的风雨历程，把感性的人生体验上升为与广大女性分享的哲学思考。三丫和姜慧以帮助女性的心灵成长为己任。在社会各个领域做了近百场的公益演讲。无偿开设女性心灵援助热线，让无数陌生的姐妹因此找回自我，重拾幸福，完善人生里程，并为女性教育事业发展做了许多工作。这本书是时代的产物，是用生命和才智凝成的精华，是血泪化成的优美诗篇，又是一本说出来的书。全书用对话的形式，语录的文体，众多的实例，浅显易懂的道理，雅俗共赏的语言，回答了当代女性共同关心的人生疑虑。诠释、补充了"女人难养"的命题。《做你想做的魅力女人》--这是一部献给人类与未来的书。□□□□□□□□1培养自己的魅力一颗种子没有阳光雨露不会发芽生长一个蚕蛹不经过沉睡孕育不会蜕变成翩翩蝴蝶自由飞翔三丫：魅力是需要培养的。其实，每个女人都有自己天然的魅力。天然，就像一个胚胎。姜慧：就像一颗种子。三丫：一粒种子、一株嫩芽，一棵小苗，一个花蕾，一朵盛开的花，一片丰硕的果。它需要你精心的呵护、培养，给它阳光，给它雨露，为什么要培养自己的魅力呢？魅力如果不去培养，女人就经不住岁月的打磨，经不住命运的取舍。姜慧：魅力不去培养，影响力也就不够。三丫：魅力的培养需要达到一定指数。也就是说你要有多少魅力才能经受住往事的洗礼，经受住人心的遗忘。魅力的培养要像财富一样，积累到一定的量，才能高枕无忧，才有安全感。姜慧：也就

是到了内在的魅力能把你的灵魂托举出来，美丽自然流露。三丫：当你的魅力得到了足够的积攒，你才能真正的自信，变成一个自信的女人。一个有财富的女人，这个财富就是两个字--魅力。姜慧：这让我想到一个女朋友薇。她每次去参加聚会之前一定要翻一翻书，找几个笑话，找几句她认为能感动她，能开启别人心智、启发别人生命意识的话。她要做好了充分的准备才出发，否则她决不出门。别人跟我讲这个的时候含着窃窃的笑意，"姜慧,我给你讲一个秘密，每天要出来的时候她必须得看一下书。"他们把这当作一个笑话，但我听了之后却很感动。我很敬佩她，敬佩她对自己负责，她对朋友负责。三丫：她的生命有了质量，和别人相交的质量。她把自己置于别人的生命里了。很多人跟别的朋友经历过好多天，或者好多年都没有跟她在一起一个小时吸收的营养大！你是不是能做人家的那种营养呢，这种营养怎么来的呢？这就要看你平时是不是善于培养你□自己。□姜慧：这需要累积。一点一点的储蓄起来的。人的一生就是一天一天构成的，她每一次都是这样饱满的出场，给人留下的印象也是一个个的饱满，渐渐的就构成了她一生的魅力。我另一个女朋友莹，平时不太喜欢书法，也不喜欢什么艺术，一天她要去拜见一个研究大篆的老师。大篆对于现在的年轻人来说，是很古老、很久远、很艰深的艺术。莹为了能和老师对话，她上网查资料，书店买书，在理论上、基础知识上对大篆有了一定的认识后，才去拜见这位老师。三丫：我有一个女友也是，男朋友去英国留学，一待就是三年。这三年期间她给自己定了一个计划。她已经有了本科学位，想再拿下一个本科，一个多年向往，当年没有考上的那个。她还想学学自己喜欢的插花、绘画，还有喜欢的诗歌。她说"我用这三年的时间让自己成长起来，变成地地道道的一个才女。当他回来再见我的时候，我已经不是原来的那个丑小鸭了，我要做白天鹅。"朋友们都劝她说，别傻了，这三年你要想办法督促老公挣钱给你寄回来，要跟他撒娇、耍赖，让他为你拼命打工，给你挣钱，飞去守着他，哪怕就守两个月你老公就不会变心。要不然你自己

在这边好好挣钱，攒足路费，到那儿去陪着他。什么才女，你别瞎扯了，人家回头就把你扔了，然后你自己也人老珠黄了。她说："不！我要按我的计划去做。"

第2节：培养自己的魅力

她给我阐述了一番观点，这三年我是有爱情的，他在远方是一个期待。我不是一个苍白的女人，我有爱情的守候。这三年会给我一个成长的空间，我是自由的，我是舒展的，三年之后，等我完成了我的计划之后，他站在我面前，即使他另有新爱，我也不会后悔，因为我已经由一个蛹变成了一个蝶。如果有那么一天的话，会有更优秀的男人走进我的生活，因为我也更有魅力了。姜慧：她用一份情感把她自己陶冶出来了，把自己升华了。三丫：她说这是往最坏处想。往最好处想，到那一天他走到我面前，他是国际化的，而我更东方化，国际化的女人在国外多的是，也许我和她们便形成了一个不同的色彩，那样我会更吸引他。他那些大学同学，还有他留学时周围的东西，未必能吸□引他。□姜慧：她这样做就是给自己培养出一份分量，让他不能轻视，不能忽略，不能视而不见。没法在他的记忆中，或者在他的感觉里，淡化抹去。三丫：培养你自己，把自己从一个蛹培养成一只美丽的蝴蝶，即使那个花朵已不再属于你了，但会有更广阔的天空任你飞舞。这个过程，作为一个生命体的过程我觉得太可贵了，至于爱情，如果在这期间已经变味了，自己蒸发了，你当然会惋惜，悲伤是难免的，但是我觉得还不至于绝望。姜慧：因为你已飞翔，你已拥有了自己的优秀。三丫：这样你对自己更加满意，这样自我培养出来一种永不磨灭的魅力。姜慧：就好像说，你选择金子，还是选择点金术。你在生活中你是有了金子更可靠，还是有了点金术更可靠呢？三丫：当然是点石成金的本领。姜慧：当你有了这样的本领，你就拥有了一份选择爱情的力量，一份永远蔑视不掉的分量。你的魅力就是你爱情的指数，成了一个硬指标，成了你的保障。三丫：说起爱情，这个话题可能稍微远一点，对女人来说爱情是什么，爱情有的时候它是一份信仰，是一份境界，由一个男人带给你，但并不是说一个男人出现了，他就能带来信仰和那种境界。姜慧：爱情是一种启发。三丫：

如果你成长的过程中，他没有等你，或者他把你遗忘了，他就不是你的境界和信仰。你都站到这样一个高度了，会有一个人带着你的境界和信仰来认领你。这种对自我魅力的培养可能更坚实，更可靠。姜慧：所以你要做的更多的不是去看守一个男人，而是让自己的修养更健壮，更丰满，更完整。然后，你捧着它，好好的捧着它，认识它的人会来领。三丫：自信者自有人爱，所以开始培养自己的魅力时，我觉得并不是每一个女人都很重视的。更多的时候，都是在重复矛盾。比如讲如何地去爱别人，如何去忘我，谈到培养自己这个问题上，有很多女人在爱男人的同时，忘掉了对自己的培养，那种最基础的，根本上的培植。姜慧：如果说人生是一辆辆车的话，那这一辆战车你还得不时的去添油加气。人也是，你得不断地去给自己填充一些全新的，有价值的养料，陪伴你人生的旅途。那么在你的旅途上才会有自己的后劲。三丫：那么怎么培养自己的魅力？这是个更值得深思的问题，这个魅力怎么去一点一点培植，让它一点一点地壮大，也是一个思维导向，什么人？什么事？什么地点？是培养你最好的一个基地。姜慧：于情、于性。三丫：两相宜。怎样选择时间、地点、人物，也是培养自己女人魅力的首要认知能力。姜慧：简单来说就是你要去亲近些什么。三丫：更直接来说就是怎么才能发现，发现谁能帮着你培养你的魅力，这个人，在哪？姜慧：那就得去找你最初的向往，或者你认为你身上最可贵的那个魅力方向，然后你开始去培养它。三丫：也就是你自己天然具备的亮点，然后你培养它，它可能就是你最好的魅力所在。姜慧：对自己要有一个清醒的认识。比如一个声音不好的人，偏要培养自己当歌唱家，那不是跟自己开玩笑嘛！自己至少有这个基础，有这个种子，这个胚胎，然后把它放到充满阳光的环境里，经过这一系列的工程把它培养长大。三丫：对，要认清自己，再找准谁能帮你，给你宜时、宜地、宜人的成长环境。姜慧：那么先问问清楚自己想要什么，期待一份什么样的□生活。□三丫：得看自己有什么。姜慧：自己有什么，怎么样能发挥出来，把这些问题都想清楚。

只要有这一份意识，它一定会有土壤去培养的。如果连这种意识都没有，那你的未来就是一个虚无缥缈的东西，你的这个培养也只能停留在口号上。三丫：善于培养自己魅力的女人是一个最懂得魅力投资的人。实际上它有无限发展的空间，你培养的空间有多大，它发展的空间就有多大。你要把它放在一个温室里还是一片原野上呢？我觉得生长在原野上的生命力是不可小看的。姜慧：那就按自己对生命和生活方式的认识来选择了。2放大自己的魅力太阳就那么一点却放射万丈光芒照亮整个世界三丫：前几天我去洗照片，对"放大"这个词非常有感觉。那张照片，你按原来五寸大小洗，原本怎样就是怎样；你把它放大一倍，你会发现原来的优点放大了，那么美呀！那扑面而来的美，让你觉得很震惊。我发觉原来放大有这么大的魅力！姜慧：世界上所有美好的事物，谁学会了放大，谁就拥有了这个美好。放大是一种魔术，因为有很多背景就会萎缩，就会缩小。三丫：很多人羡慕那种女孩，她看起来真漂亮，这么年轻、时尚。你看她们家多好，家里边有那么好的老公，父母兄弟姐妹都那么安康。而她自己一直没有什么造就，而且极为自卑，她就把家里面所有的那些，应该感到满足的东西，缩小缩小，她自己就只能看到碌碌无为的自己了，就不会寻找"放大"的那种感觉。姜慧：对她来说，那些好事、好运，有和没有有什么不同呀！给了她,她也不知道感激，也不知道去感受，简直是浪费。三丫：如果你能发现自己有一个特别的别人不可取代的一个优点时，可以用许多方式来放大。我现在发现放大还有一种手法，实际上就是一种张扬的能力。有的时候你要自己放大你自己的优点，有什么优点你一旦发现千万不要放弃，这是第一。第二,你一旦发现它长出幼苗，千万要培植，然后还要知道加什么样的肥料，还要知道放在什么样的阳光下，这就是所说要选择合适的时间、地点、人物，帮助你去成长。姜慧：得加持吧！

第3节：放大自己的魅力

三丫：对，有一种加持的功能。这是自己对自己放大的这一个功能。谁是能帮你放大魅力的人？你会不会发现和选择，这一点特别特别重要。有一种人他见面老是打击你，他的话会对你的生活产生很大的负面影响。姜慧：这样的人还是少见为好。三丫：是啊，他就总觉得你怎么那么骄傲，那么优秀，没有一个人敢批评你，他批评的这一番话，一万个人里面没谁能说出来。姜慧：良言苦口，立即行动。三丫：这样的人你见他一次，你佩服他一次，然后你萎缩一次，自卑一次。而另外一种人，就是看见你之后每一次都会对你有一种全新的发现，说你最近性格怎么这么好，最近发现你的语言表达能力很强，你最近做什么事情一定很成功，你最近心态怎么这么好，你最近对谁怎么那么关心，怎么那么有爱心。善于发现你的品德、性格，甚至容貌变化的这个人，要多见。接着，你做什么事情让你这个魅力放大呢？有一个女孩，三年没有找着心爱的人。说谁都不爱我，我也不爱谁。后来一个牧师就给她出一个主意，你就到孤儿院去工作，然后你就什么都别管，你就每天默默去做那些别人都懒得做，不屑于做的事情就行了，三年之后你来找我，如果你还没有找到如意郎君的话，你让我赔偿你什么都行。这个女孩子十分信任这个牧师的，但这个方法她却表示怀疑。她想我就赌一次，我倒要看看我三年之后会怎么样。结果没到三个月她就来找牧师了，非常诚恳地说我的白马王子来了，我们很快就要结婚了，请你去给我们主持婚礼。教父说主持婚礼的话你也要到教堂来呀！她坚定的说不，她说我现在觉得随处都是教堂，而且在我眼里边到处都是神父。姜慧：太美好了，她被升华了。三丫：放大放大，我觉得她遇到的这个神父让她放大了她自己的爱心，然后她做的这件事情放大了她自己的魅力。三丫：你说这个我特别想起一个女孩儿，21岁开了一个裁缝店，你猜她干吗？开了一个叫"锦绣扣縻"的裁缝店，专门给人家锁眼、锁扣縻的，我就觉得真有意思。后来

在全省特别有名，无论哪做大量的服装都到她这儿来锁扣縻，就那么一点点。她当时在学裁缝的时候，她做什么老师都没有赞美她，就在锁扣縻的时候老师说你锁的扣縻太美了，怎么像绣花那么漂亮，她说是吗？老师，有那么好吗？老师说你的扣縻将来是你的生财之路。就这么一句话从此以后她就记住了，她完全可以开一个大的服装店，开一个连锁店，但她就做这个"锦绣扣縻"，真是绝了！姜慧：其实我很羡慕古人的情怀，现代人生活太匆忙了，把味道都活没了，古人可能一生厮守在一个地方，守望一生。三丫：守着一个人，一座山，一个村。姜慧：特诗意的活了一生。三丫：然后酿一坛酒就醉了一生。姜慧：现在很多人一辈子干了无数的事。三丫：吃百家饭，接百家活，见百个人，睡百张床，就这样到最后。姜慧：临老了你都不知道他干了什么。三丫：都分了，破散了。姜慧：所以我说一个人在他的一生里能不能为自己攒一攒，认真的去干一件事，就像积攒魅力一样。三丫：然后把这一点放大放大，就像一个太阳就那么一点，然后放射无限的光芒。姜慧：要活出特点来。女人魅力也是这样，比如说我认为我这个人性情好，我就把我的性情发展到任何人看到我想到的就是幸福。为什么你总是希望自己长得又漂亮，又有才华，然后又希望自己会唱歌、会写文章，什么都想会？人这一生多仓促了，你怎么可能什么都去占有。三丫：说一千道一万，就是最终落在，会不会抓到最本质，最灵魂的问题，然后去放大它，这个世界才能成为你灵魂的主宰，才能成为你要的那个世界。3学会借魅力如果一个男人在生意场上不会借钱他不是个成熟的商人女人不会借风情就不会有魅力三丫：我有一个女友，她丈夫喜欢文学，是一个局长，喜欢文墨，喜欢卖弄风骚，有点像江南才子似的。时常每个月就莫名其妙的几个晚上夜不归宿，又不说明原因。她慢慢发现，他也无非就和几个文学朋友，当然也有女友，谈文学、谈艺术、谈感觉。她知道这个秘密以后，在家里便办了一个小型的家庭艺术沙龙。把他平时的那些哥们、姐们都是作为主会员邀请来，大概半个月一次。他们在这儿谈文学、谈感觉，她

在里边也跟着使劲谈。与其让你外向型发展还不如内向型发展。她把那些女人的优点在这儿展示，她在这儿搭了一个舞台，因为你是我请来的贵客，你在我的舞台上，你时刻别忘了提一下女主人的功德，提一下女主人的魅力，起码的良知，你女人最起码的灵秀，起码的感觉告诉你要这样。实际上她从那些女人--她所没有的，其他女人具有的魅□力--□给借过来了。在文学艺术外，她丈夫还是一个美食家，时常在外边混吃混喝的，有的时候不爱回家吃饭。她想怎么能够把他留在家里呢？她想了一个招，也是不定期的，隔一段时间，举办一次家庭美食聚餐，大家都来做一个拿手好菜，包括还有很多她丈夫的女友，还有她的女友。她把丈夫爱吃的，记下来，下次还做这个菜。她老公在家里边谈意境、谈浪漫、谈感觉还能吃到美味佳肴，你说他还去外边疯什么？！姜慧：她把自己的生活过的很有人气。三丫：她很会借，她借别人的技能，借别人的意境，借别人的感觉，然后化为自己家庭的魅力，其实家庭的魅力就是女人的魅力，一个家庭的主宰就是女人的灵魂。她给这个家增添了无限的温馨和魅力，那她当然就把男人留住了。太用心了，用心良苦。太给启发了。你见过吗？姜慧：比如说那天跟女朋友探讨一个什么问题，然后带着这个问题回家，再跟老公探讨一遍，老公也有创意。那天女朋友或者男朋友发表一个精彩观点，那也可以变成我的观点，在偷换一下，我说我是这么认为的，我立刻就升值了。三丫：是啊，那么他就会觉得你那么丰富那么有底蕴。姜慧：并且是别人的故事，别人的想法拿过来探讨，那么生活内容显然不同了。三丫：其实你就不是一个你了，你就变的五彩缤纷了。姜慧：女人，我给女人一个定位，女人是介于成人和孩子中间的那一种人。她的智商她的成熟度都不够与同龄男人比。三丫：还有一种说法就是女人介于神与人之间的一种动物。

第4节：学会借魅力

姜慧：所以她值得借了。三丫：能够借来神的那份灵气，借来成人的成熟，借来孩子的稚气，这个女人就是丰富多彩了，魅力无穷。姜慧：是啊！她身上有好几个人，有一个神、一个成人、一个孩子那她就可以有三个面具来变了。三丫：曾经跟一个男人探讨，如果一个男人在生意场上不会借钱的话，他不是一个成熟的生意人，包括借贷国家的，借贷朋友的。女人也是一样，女人不会借风情，就不会有魅力，因为你个人能有多少库存？也就是说你浑身是铁又能捻出多少个钉来。姜慧：在工作中也可以用这个方法，比如说借脑。碰到一个新问题了，跟那些我认为有头脑的人去探讨，我跟你去探讨你就会给我一个观点吧！三丫：讲借讲还再借不难，有的人为什么借的无穷，用的无穷，她特别会还。过去我跟你学了一招，我告诉你这一招怎么怎么管用，把效果告诉这个人，这个人下次肯定主动借给她，我这儿有一招我最近又有一个什么新的体会。姜慧：就是及时把感谢还给人，说出你的感谢来。比如说借一个表情，一个衣着，一个装扮，一个梦幻。三丫：说起这个借来，有一个女孩，其实是她的女友做的梦，特别感人，她对她男朋友说："有一次我梦见你是一只大鸟翻山越岭背着我飞，我说你放下我歇息吧，你说不，我宁可累死也不把你放下。"她男朋友听了都快泪流满面了。后来她跟我讲，这个梦实际上是我一个女友做的，我觉得很感人所以我就讲给他听。姜慧：好聪明，人就是借来借去，人的自发创造力有限。但是你借来一点成了你的主张，这一点春风，你刮成春风浩荡，那你的世界立刻不同，也会莺歌燕舞、山花烂漫。你自己那一点魅力使劲使，天天在家使，不就用完了。三丫：你说借是不是一种经营？姜慧：其实经营这个词用的很贬义，比较商业，在感情上我们很排斥。三丫：其实这里边有很多人性。姜慧：经营很有人性，比如说讲借讲还，带着利息还。回报吗！以一当十。我们撇开一些东西来仔细看其实有意义的。三丫：善于借的女人

她在生活中人气极旺，她把她的生活关系经营的特别缠绵，特别温暖。姜慧：对呀，她不会一个人呆在那儿想死，不会碰点问题就愁得满脸悲切。三丫：当你把生活借成一张网的时候你往那儿掉都不会掉□下去。□姜慧：就是当一个人有事情的时候才是她最有魅力的时候，没有事情的时候她是一潭死水，当她遇到问题的时候跟不同的人去借主意，去讨主意，反反复复的这样就出来了一种关注。三丫：而且你也给别人一点机会。当你有一天你跟我借一点东西我就会努力地去想，我借了你这个东西我应该怎么对得起你，我不能把不好的东西借给你，我会努力地去吸收，甚至我到别人那借，然后我再借给你，在这个过程中我自己又壮大了。姜慧：我们说一个例子比如说刘晓庆，她可以算是一个有魅力的人，她的魅力之一就是在于能整事。三丫：她挺会借力的，没事自己创造出一些东西来。姜慧：整点关注，然后成为焦点，然后你不能省略她，你看我的一生是有限的，你的一生也是有限的。这一生中你出了多少事情大家都来帮你，你便成了主体。三丫：借助各种力量加强周遭世界对你的注目。你没法不□美丽。□4诗化平庸的日子世界上只有诗歌和音乐具有把天堂搬到地面的能力诗人永远住在天堂的隔壁姜慧：为什么说诗人都有一种神秘的色彩，都愿意接触诗人，诗人实在是能够美化生活，提炼生活，能够把一些平庸的事情变成有颜色的。三丫：这叫提升-过滤-演化-调色的功能。姜慧：对平平常常的一句话，平平常常的一件事来着色。三丫：会诗化生活的女人就富有魅力。就以我母亲为例。她在我眼里是一个非常有魅力的老太太。当年她还是风华正茂呢，养了5个孩子的女人，还在前院后院种满了花草，我们家被花园包围着，花后边是李子树、梨树、苹果树。太阳特别晒，我在窗户边喊妈你在那干什么呢？你不嫌晒？我妈说，我在弄花呢，我不嫌晒，花也不嫌晒，花高兴着呢。我妈一点一点的给花草施肥，那一幕永远也挥之不去。秋天的时候，她到山上把野刺玫拔下来，然后到园子里种上，野刺玫在院子里盛开。所以在我眼里我妈是一个很诗化的家庭妇女，没有念过一点书。姜慧：这

跟有没有念过书没有关系，她对生活的热爱，她的浪漫，她的生活情结，我们俩的妈妈在这方面是完全一样的。她就老跟我说一句话，等你们都长大了，孩子也不用我操心了，我就想干一件事情，就是上公园、上花园去免费当一个园丁，不用给我钱，只要每天能够让我栽种花草，怎么把花种出来，怎么去嫁接。第一年她来北京的时候，她还研究，北京的菊花都是嫁接，培植出来的，老家就没有。她就疯狂的上花市去买花，有一次我们家最多有18盆花，一盆菊花就一大抱，然后她把这个根都留下，最后又繁殖到我们老家，她给这些花都取名了，比如说凤凰振羽，她叫振羽，"我的振羽，"就像一个孩子名。比如说贵妃醉酒，她叫我的贵妃。三丫：你说她们那个年代，她们不会打扮又不会美容的，但是她们的美丽真是从骨子里透出来的。姜慧：那个年代流行一句话，男人在街上走，看到的是女人的手。这句话可能在现代不适用，女人的勤劳和女人的灵秀变成女人的审美取向了。我记得那个时候鞋、帽、内衣、外衣都是手工做出来的，那女人的手巧编制出来的东西，就是她生活的全部，这就是诗化出来的生活。三丫：自从我记事起，我妈就每年给我姥姥养一头羊，从小一直养到大然后宰了，一年都能吃上羊肉馅的饺子，羊还能产奶，我姥姥还能喝奶。其实后来日子变好了，可以花钱买羊肉，但是我妈一直养着一头羊，我们五个孩子放学的时候基本上都放过羊，我记得我本人就放过好几头羊。我觉得这个过程就是表现了她的一个孝心，还有几分浪漫。我觉得这个过程妙不可言。姜慧：现代人，以为自己的生活需要浓厚，需要追求有质量有意义。哪个地方有热闹，来了什么节目，我们要去看；哪个地方有酒吧，我们得去体会一下那种浪漫；哪个地方新开业了什么，我们都得去凑一个热闹。在生活里完全是被外界领导的。比如说原来我们自己可以做一个窗帘，我妈当年就绣，绣了嫦娥奔月，绣什么牡丹的，挂着，她就诗化了那种生活。当年没有什么特别浪漫的东西，在那儿绣了两个字北京，那便是一道风景。

第5节：做留有余韵的女人

三丫：我一直记得有一个细节，当年我们家有五个孩子，每人秋天有个薄棉袄，冬天一个厚棉袄，五个孩子不就有十件吗？那十件放在一起有那么高五颜六色。我就觉得我妈特浪漫，她知道用色彩来提醒你，她怕你忘了你是一个幸福的孩子。你看别人家小孩，冬天很冷穿一个很薄的棉袄，到春天了还穿很厚的棉袄，你看看我们家，一个季节穿一个，冷热那么适度，而且还带着色彩，她提醒孩子们生活是多么美好，而且还让你享受这个过程。姜慧：自从现在物质丰富了以后，自从有钱就能买到很多东西以后，感情的表达方式其实越来越少。有句话真正能够感动你，打动你内心的，让你觉得在内心里久久都忘不了，就是一个男的说我愿意给你挑一辈子水。三丫：我愿意为你种一辈子菜。姜慧：不是，女人要说，我随你。三丫：你挑水来我浇水园。姜慧：这句话就越来越诗意、越浓厚。三丫：现在都不随了。姜慧：是啊，现代人大都个人随个人的了。两不相干，也就是这样在这个世界人和人的关系越来越淡漠。三丫：诗化生活，有时候不是用金钱和物质，其实诗化本身是一种天性，人的天性是流淌的，是浪漫的，是枝繁叶茂的，但是我们却常常让这些东西慢慢萎缩了，然后靠一些物质去表达这些东西。姜慧：当你学会表达的时候，你就忘记了感受，你只是为了说而说，而不是为了感受那一层温暖而说那一刻心跳。大家谁都能说，比谁更能说，比谁更能做，不比谁更感动。而比的是本领，不比天性了。有时候创造激情的时候也就这样。三丫：我喜欢那句话，这个世界上只有诗歌和音乐具有把天堂搬到地面的能力。所以诗人永远是住在天堂隔壁的人。5做留有余韵的女人有余韵的女人让你觉得有很多空间可以在里边发展深化把那种实得不能再实的生活变成那种青山绿水的感觉三丫：我记得你说过一句话，说好话不要一次说完，好事不要一次作完，要留点给明天，是这个意思吗？姜慧：是，不要一次把这一生的事情都做完，不要一次把一生的

话都说尽。也就是不要把话说绝，也不要把事作绝。三丫：我认识一个女人，她总是让别人忘不了。她有一个习惯，比如说在一个场合聚会，或者一个活动完了，她总是帮着别人想着，看看落着了什么东西，也许是一个记事本、一个帽子、一个大衣、或者一张纸，她都帮人收起来。日久天长，大家都忘不了她了，取了一个外号叫"忘不了"。在任何场合下，只要她在了，都有安全感，随意的喝酒，爱怎么玩就怎么玩。很多事情你忘了会有人给你想着的。久而久之，这个女人在朋友们当中真的成了一个不可替代的人。姜慧：或者说让人觉得很耐品，耐品而且含有余味。三丫：她的细腻，她在事情的结束或高潮之后，当别人已经索然无味，或者行将结束的时候，她依然还在那份情景里边，留有她的余味。实际上当别人释放饱满的时候，她还为你留着一部分。当你结束的时候，她把她非常美好东西还给你续着，留着，这种有余味的女人谁都无法忽略她，忘记她。姜慧：你看有些女人做事的时候，事情做完了也不解释，你回去日子越久，你品的越深，体会越深，哦，原来当时是那个意思，让你去猜想。男人为什么迷恋女人是一个谜，这个谜就包含着你说的余味，如果一目了然，一下什么都知道了，你半斤还是八两我一掂就知道了，没有一点再创造的空间。三丫：对，这余味里边含着很多的创造和未知的想象并能给人带来激动和惊喜。我要是再见她，她会给我带来什么惊喜？！因为生活本身是平庸的，这样的女人让你觉得有很多空间，可以在里边发展深化，把那种实得不能再实的生活变成那种青山绿水的感觉。姜慧：如果你想象一下，一个女人，你这次见了知道她会说什么，下次见了，你闭着眼睛就可以想象到他说什么，穿什么，那就不用再见了。我现在有时候看到有些人就不忍心再见了，她还在讲从前的事，还烦恼着从前的烦恼，快乐着从前的快乐，连用词都没有变，叙述方式都没有变。这样的生命也没有了拓展性。三丫：生命可不能没有了弹性，没有弹性的生活真是不行啊。姜慧：有余味的人是真正的诗人，以诗人的方式活着。我有一个女朋友，虽然做了很多让你觉得心

里不舒服的事情，但一想起一件事你就会觉得她有美感。那个时候我刚成家，对家庭这些什么都不会，她比我年龄大一些，去我们家之后我把钥匙给她，我说你去休息休息，我匆匆忙忙的就去上班。结果回来一看，她已经把家里擦的铮亮，包括厨房和卫生间，上街买了几大篮子东西，酱油、醋什么的都给买齐了。那一天留给我的，那幅可以让我回味一辈子的景象，现在想起来感觉还特别的美好。三丫：是啊，就像一个姐姐，她给你示范了一个细心体贴的女人，你也应该这样做。姜慧：每当春天的时候，她就一定会给我置办一件春天的衣服，让我感受到了换季的那种欣喜，像孩子似的，对日子有一种□盼望。□第一次给我买了一个特别好的笔，好像是很值钱的一支派克笔，还有一套化妆品。我从来没有给自己买过很精致的化妆品，直到今天我也不很刻意的买，她却给我买了一整套名牌的。在我的记忆中以后很多人给我送过礼物，大都淡忘了，她给我送的让我特别珍惜。三丫：觉得她这里边有很多寓意和象征，告诉你你是一个漂亮的女人，春天应该是么样的心情，她以一个女人特有的那份心灵感悟能力去感知你。姜慧：她启蒙过我，可能后来的那些人，再没有那么深的打动过我，所以她那一刻做的那一件事情，让我回味一生。三丫：我的歌词创作老师邢籁，在我在中国音乐学院上学的时候收到过她的一封信，让我终生难忘。因为我当时工作也没有找到，回家对家里也没有交待，所以就准备在北京找工作，然后自己想写一些东西，能证明自己的实力，就给自己圈在一个屋里，这个时候自己跟世界隔离了，世界像把我给忘了似的。那天突然有一封信，从香港寄来的，我一看是写给我的，我的手就发颤，眼泪哗哗哗地流在信封上，都不想拆开来看，就贴在心口上想是谁谁谁谁写的，怎么会那么及时。姜慧：它给了你一种温暖，贴心的温暖。三丫：我就想会是谁呢？一个一个名字掠过，忽然想到邢籁老师，我的心一下子就有股暖流翻上来，我就忍不住了，一下把信给打开……

第6节：自爱是对别人最高的尊重

之后，我一生中接过很多的信，但是这封信是我来世都不会忘记的。她说在这个冰冷的寒假，临近春节的时候，大家都坐火车回家的时候，你肯定住在学院的一个角落里吧……姜慧：懂你。三丫：她说你肯定在为自己的未来打造自己，在这个时候你一定要照顾好自己，吃好东西。你每天要照照镜子，你是一个好看的女孩。她在这个时期--特定的历史阶段，做的这件事情，我一直认为那简直是上帝发给我的信。她给了我一个祝愿，她说你的《故乡的名字》我已经推荐给张明敏去唱了，能否红，我只能祝愿你幸运、幸运、幸运……姜慧：真美好，她这个举动够你回味一生的。三丫：对，足足让我回味一生了。这封信我都不知道往哪放，无论放哪都不足以表达我对她的敬意。姜慧：我们都该想想这一生有没有很用心的为别人去做一点事情，让别人铭记一生。三丫：一件有余味的事情，恐怕恰恰是你一生的那个惊叹号，那个时候你需要振作，那个时候需要奋起，你需要像自己一个新的高度进军，给你余味的人就是你的那份动力。6自爱是对别人最高的尊重当你丢了世界就丢了当你找到了世界也就找到了姜慧：你爱自己吗？三丫：爱呀，不爱自己有什么资格爱别人吗?姜慧：不一定吧，你觉得你爱自己爱得够吗？三丫：要是这么说吧，不是太够。姜慧：是吧！我仔细观察了很多女人,觉得他们爱自己爱的都很不够。三丫：体现在什么地方？姜慧：比如体现在爱身体上，就很不够，不喜欢自己的眼睛，然后上医院整形。三丫：不喜欢自己的身材塑来塑去。姜慧：原始的是唯一的，也是天然的，也是最美丽和最和谐的。我们觉得最高境界是自然的，颜色的搭配自然，穿衣服的搭配讲自然。如果你连你自己都不喜欢，而觉得像哪个哪个明星最好，太让人可怜了。三丫：就是没有了自我的女人，她看见什么就捕捉，到处去捕捉，捕捉到最后把自己捕丢了。姜慧：这是身体上不自爱。在性格上你爱自己吗？你性格当中最美丽最闪光的东西你知道吗？三丫：在性格中，

比方说爱自己，我是一个相对比较任性的人，任性就是保护自己的一个天性。我喜欢什么，我表达出来，我讨厌什么，我也表达出来。姜慧：多畅达啊！在品格上，你喜欢你的品质吗？比如说你的善良，你的厚道，你的正直。三丫：喜欢。姜慧：但我常常听到有的人说我性格不好，我不够温柔，你看看人家谁谁谁多好，就自己不好。你在精神上喜欢你自己吗？在灵魂上喜欢吗？三丫：喜欢，喜欢自己的格调，喜欢自己的境界，喜欢自己的超凡脱俗，喜欢自己的与众不同。姜慧：有多数女人不知道这一点，不知道喜欢自己，却漫无目的的喜欢来喜欢去，说到底都是别人的。我听过一个人说，"自爱是最大的智慧，自爱是对别人最大的奉承，自爱也是最高尚的品质"。如果说女人和自爱这一件事联系不起来，那么这个女人一定是会有后悔感的。三丫：你说可不可以理解成，自爱是爱你自己的天性，爱自己的本真，就是爱自己的大自然，你自己是你自己的大自然。所以人定胜天，可悲地认为改变自然就改变了一切。你把自己改了，否了，你还有吗？姜慧：我有一个女友，她的眼睛也做了，眉毛也做了，鼻子也做了，身上也做了，还有换肤，说抹一种东西，皮肤可以像蛋清□那么□嫩。然后我们跟她开玩笑，给她一句评语，她相信"人定□胜天"。□三丫：啊！太搞笑了！姜慧：前一段时间我偶然去了一家朝鲜的饭店，感触特别深，以至于后来我带很多人去那家饭店。大家跟我的感觉一样，并且一去再去。一样的韩国料理，并不高档，一样不见得长得很漂亮的女服务员，却让你难以忘怀，想一看再看。三丫：为什么？姜慧：她一样的恭敬，一样的谦和，一样的周到，但是她的表情里有一种干干净净的情愫。三丫：有一种对自我职业的捍卫。就是我在为你工作，我们是一种合作，我是在用我的服务与你合作，需求和被需求。姜慧：那个表情不是讨好，不是谄媚，不是惦记着你兜里□的钱。□三丫：就是合作。姜慧：给你一种净化的感觉，她看你那个眼神，那种真诚，那么干净。三丫：那说明她自己的主体意识很强，然后回头来，我跟你在一起的时候，你在我眼里是主体，两种主体发生了一种

需求关系。姜慧：绝不是一种主仆关系，也不是一个女人和男人的关系。你看很多服务场所，女服务的性别意识特别强，你就觉得那个服务员就是女人，以女人的方式，恨不得马上一步到位的那种关系都出来了，那样的表情全都现出来了。三丫：一种讨好般的，有几份卑贱的感觉。姜慧：就是，不崇高，不真诚。让你产生不了足够的尊重。不是感慨饭店的饭菜，而是感慨女服务员的表情和对你的态度。干干净净的脸，干干净净的表情，让你觉得那真是风情。在我们现在的周围女孩儿身上已经看不到了。好像只在我们母亲那一代人身上，才有那种表情，有那种从容，有那种主人翁的自我为主的感觉，特别美好。女人要有魅力并不是一件多难多难的事情。这个秘密就是探讨自爱的事情。一个自爱的人，一个以自己主体为中心的人，她不会偏离得太远。让别人觉得，她本身含有你值得尊重的东西，不是我为你服务，就只得听命于你，接受你的调戏，接受你的不公，所有不合理要求。三丫：什么上帝，你来了就像上帝的这种说法值得推敲。难道有钱人来了，就是上帝来了?姜慧：我只是精心为你去做我分内的事，而不是你是上帝，我就是卑贱的奴仆。三丫：我们彼此创造着一种关系，而不是一种依顺和服从的□关系。□姜慧：你想多少人丢失了这种表情，多少女孩子，多少女人都没有了这种……就是很稳定、很祥和的表情。在她眼里，这个世界都是很了不起的那种感觉。能找到自己，没有丢失自我，我就觉得那些女孩子特别自爱。三丫：觉得丢失自我，你提的说法非常好。其实一个人一年365天，你有300天干什么？那60天忙什么？那5天在忙什么？然后加加减减，乘乘除除，到最后说，我只有5个小时真正为我自己的意愿在活，这5个小时还包含着什么时间在里边。

第7节：善良是魅力底线

姜慧：比如自己是一个大花园，你也得定期去修修剪剪，自爱还表现了你对别人的尊重。三丫：我也写过这样一首诗，365天我丢了300天，只剩下了60天，60天只有一个你，到60天的最后一天，你丢了，剩下了我自己。最后我自己的那一天，我找到了世界，已经没有了你。实际上，我们自己在世界上的迷失和世界迷失了我，是一个对等的。姜慧：当你丢了，世界就丢了；当你找到了，世界就找到了。7善良是魅力底线漂亮的女人是漂亮的女人善良的女人可以叫天使姜慧：前几年老爱开一个玩笑，朋友们也争相传一种说法，就是你要夸一个女人是要有顺序的。如果她漂亮你一定要夸，"你实在是一个漂亮的女人。"百听不厌的，人都爱听，而且绝对相□信的。□如果这个女人实在不漂亮，你要夸她漂亮对她是一讽刺，那么你只得夸她气质好，气质好这里边包含比漂亮更深一层的东西。如果她也不漂亮，气质也不好，那你夸她有才华，博学多识，内在，萝卜心里美呀。如果这个人又不漂亮，又没有气质，又没有才华你就夸她善良，在品格层面上。这个善良，为什么能够感动女人，人性对一个善良的追求，一个魅力女人跟善良的关系是不可分的。那反过来如果你想打击一个女人，你先说她不漂亮，如果漂亮你就说她气质不好，如果人家漂亮又气质好那你就说她没有才华，如果她既漂亮，又有气质，又有才华那你就说她不善良，如果人家前面三个都有，那么最致命的一点就是不善良，那么她就全部毁□掉了。□三丫：善良的女人可以叫天使。姜慧：她们的境界是不一样的，天使跟一个漂亮的女人谁更有价值，谁更永恒，谁更让人魂牵梦绕。三丫：漂亮的女人可能赏心悦目，使人心旷神怡的，可是还更需要善良。姜慧：能够在以后的日子里不停的让人一遍遍回想的，渗透在人的血液里的，都是人性的光辉，都是掩饰不住的东西。三丫：现在好多女人在学招数、学魔法、学宝典、学秘籍，却丢了那种天然，那种本分，她忘了善良了。姜慧：善良应该

是女人很接近的一个词，或者说它是融合度很高的一个词。她应该融进女人的生命，性格和种种行为当中。如果这个女人，无论她作了什么事情，只要包含着本身的善意，一定会得到别人的谅解。三丫：有一个说法，说你是更女性还是更母性？你想得到什么样的爱情，人家就问你，你是女性还是母性？母性意味着就是付出，博大，深厚，无边的善良。姜慧：有一首歌唱道：慈祥的母亲，你是最美丽的女人。在儿子眼里，世界上最美丽的女人是他的母亲。她的圣洁，她的善良，她的美好，让他觉得世界上任何美女都不是美女。三丫：为什么有的人不去捍卫善良，因为觉得善良吃亏。因为现在是一个商品经济时代。姜慧：反过来讲她会吃亏吗？且不说它是不是福，但是真正吃亏，她懂不懂？一个人很多事情是很难做到的。比如说，让你真正犯一次错，你犯的错基本上是无意的，或者都是你性格中本质使然的。真正让你有判断的情况下，去吃一次亏，犯一次错，也是很难的。尤其是对现代社会，人都讲究成功，讲究快节奏，讲究积累，已经把很多本质的东西放弃了，结果就放弃了她自己最美好的东西。三丫：你针对善良，讲一个例子，在你的生命历程当中，发现哪一个女人善良的魅力是怎样不可阻挡的。姜慧：有一个电视剧，我觉得文学作品的提炼更精彩。农村的一个女人，她的丈夫在外边赚了钱，发达了，现代成功男人综合症都有了，最后又因为欠了别人的钱，又破产了。这个男人回到老家了，十里八乡的人，他也集了很多资，大家把自己的血汗钱借给他做生意。他破产了之后大家纷纷来讨债，后来他就从后院子跑了。他的老婆在家里，这时来了很多人，扛小米的扛小米，扛白菜的扛白菜，就是家里能有的就尽量扛走，一扫而空，扛着往外走。走到门口的时候，被她丈夫遗弃的柔弱的她，大喊了一声"站住"。所有的人都回头看看，她要干什么？然后她把被他们踢翻的桌子都正过来，板凳都扶好，拿了一摞碗，一个一个的摆在桌子上，拿了一个暖壶，一个一个的倒满。倒满之后说了几句话，你们今天走到我家门口，就是我的客人，我们的账该怎么算，以后就怎么算，我把凉

水烧成热水，你们今天喝我一碗，喝完水之后再走。她没有一点怨恨，所有的人看了她之后，被她的善良把他们的魔鬼都消灭了。三丫：她是女主人，那份善良觉得人家也委屈，她像母亲。姜慧：那边的大男人跑了，那么多的大男人要来扛，要来抢，却被一个小女人所震撼、所感动，所领导了。大家乖乖地把那些扛起来的都放回原地，还给收拾好。这就是善良的力量。女人在最后的时候，在关键的时候，你如果拿不出最后的一招你就完了，你就没有看家的本领。那个时候凭你脸蛋漂亮吗？那个时候你跟人家花言巧语吗？那个时候你跟人家解释什么呀？你有什么可说的呀。结果这一招击败了所有的人。她的丈夫跑出去后又回来听墙根的时候只能默默的流泪，为自己的人性的卑劣，为自己的小我而惭愧。没法不为这个善良的女人而感动。三丫：善良无价。姜慧：所以一个女人，要是懂得这个绝招和秘密，你想你多□厉害。□三丫：她这个时候不是招数，不是秘密，而是她骨子里有善良啊，是血液中流淌着的。姜慧：那你就天天提醒自己，时刻提醒，我什么都不会，我善良，我善良，我为别人着想，我付出，我吃亏，我傻。其实，最后谁也傻不了多少，你也吃不了亏。善良，像那一瓢引水，那一瓢引水的水会引出来无穷尽的甘霖。8感恩的心让幸运增高把感恩变成一种习惯就是把所有的一切都接近了天堂姜慧：感恩是与生俱来的，是生命的本能。三丫：我有一个词友叫孙义勇，我觉得他特别可贵，自从我见着他时，他就跟我说他的老师对他的培养，这个感情绝对不是假的。后来来到北京，他的老师越来越多，这个扶持他，那个拉扯了他一把，然后他就开始一个一个如数家珍的说他的老师，说了第三个老师的时候我就感动了。他老说他的老师对他恩重如山，这个那个的。然后我就莫名其妙的对他的事情比较关心，什么事情能帮他一把就帮一把，做完了我就忘了。

第8节：感恩的心让幸运增高

后来在电台里边，打开收音机的时候，一听他还在那儿说呢。说一些感恩之人，说着说着还说到了我的名字，我就吓了一跳。我说什么时候，我也被他点到里边去了。后来我就思考这个事情，为什么有的时候我会为他着急，帮助他。他曾经那样的感恩别人，感恩的时候，说明有强烈的、更多的愿望需要实现，有更深的渴求，他那么虔诚，你不得不帮他的。然后觉得他挺美好的，值得帮他去做。姜慧：我们打个比方说，如果他天天没有什么事只是抱怨，天天骂这个，骂那个。他跟你说这个话的时候，脸上的表情、颜色就不会这样了。三丫：前两天他给我打电话，中秋节了，我给帮助我的朋友们都打了一遍电话，感谢他们支持我，我才有今天。他们都比较冷淡，说支持啥呢，整点实在的就行了，到时候赚钱多，想着我点就可以了。哎呀，他们怎么这样跟我说话？我说你只要表达了你自己的感恩之情就可以了，你不要管他们对你怎么的回馈，也许当时他情绪不好，他不在意。或者那个时候他就用这个态度这个调侃，也许他很有深情，但是你表达了这些东西，你的水流过去了就浇灌在花朵上了，不会不留下痕迹的。姜慧：你说这个时候不知道有多美好。三丫：对，你知道这些人曾经帮过很多人，但是只有那一天，你打过电话，温暖过他们再作善事的心，你是积下了功德，你做的是对的，你既然表达了这个感恩之心，你就不要再计较别人有没有给你回馈。他说要是这样一个心态，我心理特别特别高兴。姜慧：不是这样想，就想向人要的更多了，带有目的了。所有人说到感激的时候，那种神情是不一样的，那种心灵是不一样的。带给别人一种崇高和神圣感，从此你就留给别人强烈的神圣感的印象。这样多好，所以作为一个女人，经常惦记一个陌生人做的一件事。这个女人可能很渺小，但是她这样做的时候你没法说她没有美感。从心理学上说，感恩是最健康的情绪，当你有感恩心情的时候，你的工作，你的生活一直在良性的循环里。三丫：说

到感恩，你是把所有的一切都接近了天堂，因为你对什么都感激，感激是一种温暖，是一种至死拥抱和被拥抱的关系。所以要把感恩变成一种习惯，经常播种一种命运。姜慧：对，把这种习惯养成一种性格，这种性格招致一种命运，始终活在像童话里的一种感觉。三丫：我接过一个热线咨询，她说，她男友追求她一年多，送她最贵的手表，甚至要送她车，还说有别墅要送给她，说了很多具有重量的砝码，问我嫁不嫁给他？我说如果你是昂贵的，他可以跟你兑换，你俩是昂贵兑换昂贵，和感情没有关系。我只知道，断定嫁不嫁给他，只有一个最简单的办法，时间很短，我们俩说话只有这么几分钟，我只说你跟他认识那么久，你听没听过，他对他的同事，老师，朋友，亲人，有感激之情？点点滴滴有没有说过？有没有具体的事情？真的有，还是真的没有？还是他就觉得一切都是我造就的，我就有造化，一切都是命。他们就应该这样对我好。如果这样的话，你为他奉献多少，你给他作什么都是应该的。姜慧：这里边听出来一个问题，这个女孩子也许她不会表白。也许我们夸一个人好，有分量的时候只能说他有钱，他家有多少房子，他有成就，上过大学，读过研究生、读过博士，接触过多少名师，好像她不会表达，也许有这方面的障碍，她只能说种种物质上的东西。三丫：让她回忆一下，如果这个男人没有一颗感恩的心，如果你嫁给他，怎么成为他生命中最重要的人，怎么会珍惜你呢？这是一个最捷径的办法。姜慧：在你一生最美好的时候，你接受的不仅仅是一个物质上的东西，更重要的是一个心灵上的托付，然后对你曾经给予他的帮助，或者将要给他在一起生活的那种共同相伴的一种感激。三丫：现在大家都躲怨妇。说这个女人来了，天，她又要诉苦，快跑吧，说什么都是怨恨，烦恼。第一次你同情她，第二次你原谅她，第三次你忍耐她，第四次你绝对不愿意见到她。你说我差你啥，我还你，你可别再来惹我了。像这种幽怨的女人她会感激什么呢？感激生活就包括感激着你。姜慧：还有，她感激的同时也会提醒你，应该去感谢谁？然后你更热爱生活，热爱生命。接

着去引导你，去关注什么？不唤起你的恶劣情绪，这就是她之于你最美好的贡献。而她来抱怨的时候，这也不好，那也不好。当有些人上你这儿来阐述生命的美好的时候，你应该对他怀有一份感激，因为他会引导你向上，或者激发你，润泽你那些美好的东西出来。三丫：一旦出现怨妇、怨男情怀，千万小心避之，要制止他，引导他，消灭他。姜慧：防火防盗防怨妇。9决绝是女人不常用的武器决绝是一种成熟的果决在这个里边它是一个生命质量的体现姜慧：无论在什么情况下，如果你思考成熟之后能果决的说"不"，会给很多人一个全新的印象，会觉得你的分量绝不是从前的分量。姜慧：老百姓说做事不能太绝了，女人尤其不能绝。这个绝一般我们都当贬义词去领会的。咱们做一个游戏，你说金钱、荣誉、生命、人格、操守、情义，在这几项当中如果让你一样一样的放弃，你最后留着的是什么？三丫：生命嘛！我最后当然留下生命。姜慧：生命之前留着的那一项呢？三丫：荣誉。姜慧：荣誉之前留着之前的那一项呢？三丫：友谊。姜慧：友谊之前呢？三丫：我得重新排一下序了。我要先留下生命，然后是操守，人格，荣誉。姜慧：然后是金钱。三丫：金钱我放在最后。姜慧：古之君子可以用生命去兑换人格情义。比如两个人要义结金兰，就会说"不能同年同月同日生，但求同年同月同日死"。他可以用生命去换他们之间的那种情义，情义在他世界里大于生命。可能现在人对生命的珍爱重新排了这样一个顺序。在这里边就是价值观的演变。我很喜欢电影演员潘虹。这些年我看了很多很多片子，都不自然想起来她的一种表情，想起来她那一个经典的场面，就是杜十娘怒沉百宝箱，决绝的向这个世界告别。她用生命去兑换她的操守，她对爱情那种执著地向往。李甲那么卑鄙，那么虚伪的把他们的爱情贩卖给了别人。我不知道李甲是为杜十娘的金银财宝痛心，还是为他这个爱情不可挽回痛心。但是杜十娘那一刻，那种坚定果决，告别世界的那种态度真是动人心魄！现代人觉得生命特别重要，好像不会轻易的去拿命

兑换什么，不会决绝的去告别。很难轻易做到宁为玉碎，不为瓦全。
三丫：我对你的这个观点有一个不同的看法。

第9节：捍卫自己

如果说操守、荣誉、人格，说比生命有多重要，这是历来被高尚者们所奉行的。但是我这样看，我觉得操守、人格、荣誉这些东西里边包含着生命，如果生命都不在了，这些东西都是空谈。而真正能让生命永存的东西首先是有人格的，有操守，有荣誉的。这个生命应该是一份高贵、高尚的生命，不是苟活的生命。如果用金钱，用一些手段来兑换生命的话，我觉得那宁可不活，像刚才你说的这一份决绝的神情。她告别尘世，那一刻她受不起玷污，她是为了操守和人格抛弃生命，用死来捍卫自己这一份人格的尊严，操守的尊严。当你不能选择的时候，像杜十娘那样决绝，也是讴歌烈性女子这分操守的典范榜样。但是换个角度来讲，你未必在那个时候，你就非要怒沉百宝箱?你就真的把生命也怒沉下去。来日方长，留得青山在，不怕没柴烧。你换一个时空，换一个地点，你怎么样来惩治，或者来教诲李甲这样的人，有很多张力的。所以像这样轻易的放弃自己的生命，或者拿生命兑换这个东西，在很大程度上也是一种惋惜。其实她只要熬过这一劫，接下来她有更多的时间来重整自己的生命，也有更多的机会来重塑男人的灵魂。所以说，跟你的观点持不同看法，就是说决绝，有些时候也不只是一种告别和断臂，或者断命，才能表现一种决绝。一种缓冲，一种委婉，另一种挽救的方式恐怕更能持久，更能实现，其实没有任何东西比生命更宝贵。姜慧：咱们俩说的不是一个概念了，其实意思是一样。我没说决绝一定是告别生命的决绝，而是在生活中，你对很多事情的态度要果决。很多女人容易犯一个错误，就是抻不长的，拉不断的，这是老百姓的话。然后就是委曲求全，总觉得可以再改变什么。明知道已经是，像李甲那样的人你已经看清楚了，不可能有挽回的余□地了。□三丫：其实当时杜十娘跳进去之后，我曾经幻想没死成，被打捞上来又活了。他们的爱情说不定会有一个挽回，李甲在她决绝的这种行为上看到了她的决心，看到她不可玷污的人格，他

也许对杜十娘的爱又会平生了几分，所以你刚才说的特别好，她是一个决绝的态度，态度决定一切。不是谁死谁活决定了什么，而是你对某种东西绝不□商量。□姜慧：女人为什么是一个服从者，老是听从别人的安排？比如谈恋爱的时候，你明明不是很喜欢这个男人，因为这个男人喜欢你，所以你就跟他走了。在事业上，你不适合这个工作，但是因为某种机缘，你走到了这个工作面前，所以你就工作了一辈子。从来没听听自己内心的声音，为自己真正的选择一下，在面对很多时刻，勇敢的说"不"。三丫：这个从骨子说，就是那种三从四德。从心理学的角度出发，女性从生下来那一天起，真的是从父的。父亲的坚决，父亲的一切决定就是她行动的准则。再后来有了丈夫，为什么一些女人都爱上像父亲一样的丈夫，就是希望有一个人帮自己做决定的。将来等着自己有了儿女，自己的晚年又交给儿女去决定。这个女人骨子里有那一份顺从和追随，和那一份惰性。有许多时候她没有权利，没有能力去决绝，因此丧失了她在人生许多事情的位置，地位，和她自己应该享受生命的那个本质。所以有一个说法，女人在很多时候在活一种性情、情绪，在活一种形态，很少有女人能活出一种本质来。刚才你说这一份决绝，就是一种生命的本质。你有没有对生命决断、判断的能力，不是盲目的倔强，确实是一种成熟的果决，在这个里边它是一个生命质量的体现。三丫：你捍卫了你自己。如果这个男人，你周围的人爱护你的话，他们会帮助你捍卫，就是人的本性中有一种趋同，就是说你捍卫你自己。姜慧：谁的声音更大。三丫：我能帮你捍卫你，你就能领我这份情义，我何乐而不为呢？我不捍卫的，你也不懂捍卫，我们随便捍卫一个东西，为什么呢？就是人本性里并不喜欢随便捍卫一个什么。你想清楚的，我想清楚的，我们俩捍卫其中哪一方都是值得。但是女人拿不定这个主意，在很多情况下人家男人并不想让你跟着捍卫。你却说你捍卫啥吧？她就随着你捍卫了。所谓的随缘，事来到了我就捍卫这个事，事接连不断的发生，我就不断去捍卫，捍卫到最后没有自己的本体思想。姜慧：一生也没了

主体。在这里边说明一个女人身上不可替代的闪光的美感，有很多就是这一份坚定，这一份决绝。敢于说再见，关键时刻你看到一个死的事物，你敢于给它开追悼会，你死得起，才托生得起，能死才能托生嘛！三丫：我喜欢那种说法，说当女人不断地会说是的时候，男人慢慢的就不会说不了。姜慧：当他不知道目标和想法在哪里的时候，你要决绝的站出来说出你的想法，如果这个世界已经不对了，或者说这个男人已经不对了，他跟你关系已经不对了，你要决绝的说再见。三丫：这让我想起来一个心理学的评估，说如果是一个女人，你先评估一下你整个生命的价值，是那种自我，就是说可以自我树立一个价值和形象的，还是你完全可以化为一个男人生命的营养？说白了，就是说你是不是有能力把别人化为你的营养，而你是有价值的，值得让人家化为营养的？还是你压根就是一个别人的营养，你自身立起来的力度远远不如你作为营养更有价值？先做好这个评估之后，然后你再讲怎么做。如果你觉得我这一生，我的主意，我的目标，我追了半天也无非就是那点事。我还不如找到一个伟大的男人，伟大的一个目标帮其实现。我在伟大当中，我有百分之零点五，或者百分之十几，远比我自己奋斗的价值还要高。这样的女人在很大程度上，是相夫教子型的，温柔无限型的，母爱无疆型的，就这一类的。为了孩子，为了丈夫，牺牲了自己许多东西。但是她在丈夫和孩子的生命当中，那种价值超过了她自我奋斗的价值。而有的女人她就是特立独行的。她哪怕就是一杯水，她也能给你浇灌出一片花来。她自己还有再生的能力。这一份能力，这一份自我运转能力应该是善于独立型的。你要善于想到能不能把更多的营养化为你的营养，能吸收过来，让你那杯水永远不枯竭。那就是说，你这一份选择，也是一份决绝。姜慧：我们再看杜十娘。不说她应不应该自杀、投江。你纵观杜十娘的一生，如果没有最后经典场面，她的一生可能绝不像现在那么经典和辉煌。她在那一刻提升了自己，定格在"杜十娘"这三个词上。试想如果她委委屈屈的跟李甲去做他的妾，然后给他生了孩子，然后李甲又那么爱慕虚

荣，又那么虚伪，她这一生也是不堪的一生，所以这一份决绝，奠定了她独特的魅力，成就了她不可替代的一生。

第10节：清点自己素质的库

三丫：就她这一份决绝，也是最生动的一课，给千万个姐妹上了一课。就是面对你人生选择的时候，你有怎么样的一个态度？咱们不说她生死对错，咱们就说这一份决绝，真是值得让很多男人汗颜，让女人震撼。姜慧：用老百姓的一句话，女人要有钢口，你那个钢口拿不出来，难怪别人踹你。三丫：你能斩断什么呀！你也捍卫不了自己什么，说成就女人一生的价值，决绝二字不可估量。10清点自己素质的库存你自己选择的角色就是时刻没有忘掉你自己你怎么能走进人家生命的角色里呢姜慧：很多朋友跟我探讨过这个问题，大家都觉得，成为有魅力的女人是这一生最向往的境界。媚，媚气的媚；魅，鬼魅的魅。这两个媚和魅字，是一个女人一生中必须携带的。三丫：鬼魅的魅，鬼一半，人一半。在人鬼之间，这里边就是一种灵性的流动。有时候说笑话说，你是半人半鬼之间，更有魅力。实际上这个里边含着一种玄机，就是似是而非。当你做人做得太实了，做得太傻了，做得太笨了，做得太不用心了，太不用情了，太不灵动了，这个人只能说很实诚，很可信，但是不可爱。姜慧：每当女人和自己的丈夫闹了矛盾，或者丈夫在外边有外遇的时候，都形容外面的女人为狐狸精。这个狐狸精就很像魅力的魅，其实很多女人暗暗的希望自己是狐狸精。我曾经想，如果我开一个狐狸精美容院，可能有很多顾客，来学一下狐狸精的招法。三丫：魅力秘诀。刚才说的这个媚，就是狐媚的媚，狐媚的媚和魅力的魅不是一个媚。姜慧：还是鬼字魅，有鬼气的魅，鬼里鬼气的魅，或者是有妖法的魅，能让人迷惑，迷失自己，然后以她的意志为意志。三丫：叫恢复天性，甚至一种本性的东西，如果狐媚了呢，半人半鬼之间的魅力就出现了。姜慧：历史上形容坏女人都是用那个媚，比如说妲己，狐媚□祸国。□三丫：你像正直的，合法的妻子们诅咒，谩骂婚外那些的艳情猎手。恨她们，但是私下里边到处去讨教，说有没有什么秘方，起码迷住自己的丈夫。维护自己的

国土，保护自己权利的尊严。这个招数在咱们国家哪所大学都不开设这样的课程，包括全世界，目前女人的魅力招法，魅力学堂好像还真没有开设。我们要在这方面做一点。姜慧：第一个女人的媚，可能不经意之间，让人魂牵梦萦的那一下所产生的魅力。媚眼，妩媚，三千粉黛无颜色，回眸一笑百媚生，魅力四射。三丫：是不是指细节之间让人怦然心动，细节之间就像你常说的那个，说女人最重要的是精致。为什么一笑百媚生，不是笑本身怎么着了，是那一个细节它牵动了什么，引发了什么，共鸣了□什么。□姜慧：为了作一个有魅力的女人，在今天我们就探讨一下魅力招数。咱们先谈女人媚这个魅力招数，怎么样才能回眸一笑百□媚生。□三丫：为你魂牵梦系，三生有幸。姜慧：让你在他的生命中难以挥去。三丫：让你成为他生命中不可承受的那个轻。姜慧：生命中不能承受之轻。三丫：都想着，我希望在他命中很重啊！不要贪那么多，你要能成为别人不可承受的那一缕轻就行了。姜慧：今天第一个段落，我们先讲第一招数，忘我，忘记我。忘我是魅力的一个特别有意义的招数，常听很多女人说，活着真累呀！善良也累，端庄也累，美丽也累，大方也累，为什么女人常常有累的感觉？男人也有累的感觉，但是女人这种累是想维护自己的那种美好。三丫：想让自己那个角色合格，出众，甚至几分卓越的那种感觉，就是累了。姜慧：为什么越恪守越累，就是这个视线，我们调整一下。是不是内视太多了?外视一点，把目光从自己的感受中挪离开来，向别人那儿多看一点，去感受别人的感受，或者是沉浸在别人的事□情上。□三丫：就是及时把自己熔化。姜慧：忘记了自己。比如说你很投入的去工作，很投入的去爱一个人，很投入的去感受别人的痛苦，很投入的去帮助别人。这个既是感觉层面的，又是方法层面的。比如你经历一场灾难，这个时候，你看我们很多作品就表现出来这样的一些情节，用这样的一些说法。而震颤你心灵的，不是那些天天哭天抢地的说，我多惨呀！我多苦啊！而是那些在这种大的灾难来临的时候，还默默的一如往常的去关注一些需要她帮助的人。三丫：

你不知不觉的付出，不知不觉在里边，你熔化之后，你成了那个事情，那一个时间，那一个地点。那个角色的你是最美的，也是最有魅力的。姜慧：这个时候你的感情，你的爱，在这个事件中提升了，把它升华到另一个层面，另一个高度，在别人看来，你赢得更多的尊重，赢得了更多的牵挂。三丫：这个时候，可能你散发出来的更多的是性情，性格，灵魂的东西。这些东西可能更能植入心灵深处。你平时捍卫个人的形象，女人这样的味道，女人那样的风采，女人那样的格调，这些东西都会随着生活的进程流掉的。姜慧：被流水冲走的，是留不住的石头，不是你坚实的东西。三丫：你留在别人的生命里，在某一个特定的时间，地点，环境，事件当中。把你想挖都挖不出去，在人家灵魂中生根了，这个魅力又如何不产生呢？姜慧：让人折服，让人一辈子信服，让人一辈子难以忘怀，你还是对他有一种灵魂对等的较量，你在那里战胜了自己，同时也战胜了他。比如我们换一个手法去演绎这样的情景。她每天沉浸在自己的痛苦里，然后蓬头垢面，老是感觉自己很悲伤。孩子也不管了，饭也不做了，把自己诉说成高音器，到处去讲，别人是多对不起我，命运对我多不公平。这样的女人怎么能有魅力？别人眼里她或者是一个弃妇，或者是一个不幸的人，或者是一个需要别人救助的一个濒临死亡的魂灵。三丫：别人可能同情，可能援助，但是无法爱慕倾心，迷恋环绕。和你想要的那些东西和魅力一点关系都没有。姜慧：本来她的那种行动，比如倾诉，比如自暴自弃，是为了引起更多的同情，关注，更多的爱，可是她永远达不到那种效果。相反的，你用忘我的那种方式，去忘记自己的小我，小哀伤，小疼痛，一如往常。关注你应该关注，付出你应该付出的，人格就从这儿产生了，力量也从这儿产生了，魅力也就从这儿产生了。前两天听台湾著名的心理学家讲了一课。其中有一个观点特别启发我，他说人生下来一切俱足，那么魅力当然也就是俱足在每一个人身上。每一个女人都是有天然的魅力的。当你投入的做一件事，当你忘我的时候，魅力就自然显现了。忘我的女人像神呀！你忘

我的去工作，忘我的去做着家务，忘我的、投入的去欣赏一样东西，这个时候，你的心在你自己的身上，你是一个完整的人。

第11节：她怎么能不当第三者

三丫：在一次我们女性话题的讲座当中，当时有一个老板说了一个观点，在当时真是语惊四座啊。他说我现在比较复杂，离异了两次，如果我第三次再选夫人的话，如果我选择的对象不是个母亲，我不会去选择她。当时大家一定要让他阐述这个观点，说你为什么以这个特别的观点说出来？凭你现有的一切客观的条件来看，18岁少女那些花朵可以随便让你选择。他就说了一个观点，他说只有一个女人做了母亲，她才会忘我。我要的是一个妻子，我要的是一个灵魂的伴侣，我要的是一个境界和我心灵的依靠，我不是要一个天天捍卫着自己的人。我要一个女人，她要捍卫女人的权利，女人的魅力。她忘我了，我会还给她真正的自己。我不会说她忘了自己，我就把她的青春，把她的一切据为己有。只有她忘我了，我才知道她真正爱上我了，才配我帮她捍卫她的角色。我比她还会清醒，她该是什么样子，我能帮她完善她应该有的，要不然她找我干什么呢？我相信她找我的话，她缺我这一半，我的理性和我的能力，和我阳刚的那一面，能帮她撑起一片天空。所以忘我，我觉得人性发展到了今天现在这个层面上，可能更多的人更加器重这一点。姜慧：有一个女孩曾经咨询我，应该找一个什么样的男朋友，很困惑。我说你理想中一直想找一个什么样的？她说理想中的记不清了，这些年来我一直想要找一个比我年龄大的，会疼我的，对我比较宽容，能包容我一切的。我听了半天她这不是找一个奴隶嘛！三丫：或者找父亲。姜慧：这样的女人，你说她怎么能不当第三者。三丫：你可以在人家生命中可有可无，可以是这个，也可以是那个，可以是浅淡的，可以是浓烈的，你自己选择的角色就是时刻没有忘掉你自己，你怎么能走进人家生命的角色里。电影《九香》，千万个人看了之后都为九香这个女人感动流泪。影片里的单身汉高大威猛，很有魅力的一直在追她。看电影的时候，下面很多男人就说，我的邻居家有这样的一个寡妇，我肯定去追她。说这样

的一个女人，为那个男人没有彻底追她到手感到遗憾，说那个男人没有钢骨，或者没有男人最后的责任感，还是放弃了九香。到最后，他们俩不是很美满。作为母亲这个角色，她忘我，九香到最后捍卫母亲角色的同时她也得到了爱情，没有影响那个男人对她的追求，其实那个男人可以追很多非母亲的少女。姜慧：忘我的女人让人神往。三丫：我们讲的第二个魅力招数，就是学会用全新的眼光发现自己。其实，发现就是魅力的一半。每个女人都有她自己的魅力，不可替代的魅力。但是真的不是每个女人都知道这个道理。有的女人一生都把目光放在别人身上，看人家这么漂亮，那么年轻，看人家多么强壮，看人家多么智慧，就是一生都是个欣赏者，就觉得魅力和自己是没有缘分的。这一点，你首先断绝了魅力的血脉，你自己就把它掐死了。因为你没有发现你自己。你发现了自己的，我也是个有魅力的女人，行，可以给你断言，你是一个有一半魅力的女人了。姜慧：人在成长的过程中，很多概念是别人加给你的。比如说你聪明，你漂亮，你勤劳，这些概念都是别人反复的告诉你，你才在自身确认的。而这个反复过程中它是不是也有遗失？是不是也有误差？你知道吗？而原来给你定义的，比如你聪明不够，灵气不够，美丽不够，是不是也不是很准确？所以我们有必要用全新的眼光来重新发现自己。三丫：如果说这个世界上什么都需要定位的话，那你自己是不是从来没有给自己定位呢？也许你受过高等教育，见多识广，可以说谈笑有鸿儒，往来无白丁。但是你什么时候给你自己定位一下，我是个有魅力的女人。记得咱们有一次讲座，问女企业家，你认为你是有魅力的女人吗？有魅力的女人站起来，上台上来。当时几百人就上来五六个。最有意思的是，这五六个是最不好看的，看上去又老，又不漂亮，文化素质又不高。当时我们俩很吃惊，当时说有魅力的女人举手，举的不到半数。然后我们就逐一采访，你为什么认为你是有魅力的女人，让我很震惊。姜慧：她就是觉得在生活里，一直她是主宰，她认为她哪个地方长的都好看。三丫：比如一个女企业家，美容院的老板。当时她满

面红光的，神采飞扬，她说我认为我是有魅力的女人。底下一片哗然，就是从何说起呢？大家就是那个意思，但是她拿过话筒，慷慨陈词的一番话后，你不得不认为，她的那分勇敢、坚定、自信，有魅力的成分。姜慧：话又说回来，这个魅力的概念和标准，谁也没规定呀！你为什么就投降放弃，把白旗升起来了：我是没魅力的女人。三丫：她那份勇气让她在美女如云的那些美容院老板中，她冲上来，她说她是有魅力的。我敢说，她在今后的竞争当中，她一□定行。□姜慧：立于不败之地。三丫：绝对会的，她具备那份勇敢和那份锐气。姜慧：如果说魅力是一杆旗的话，她拿到手里她就是魅力的旗帜。没拿到手里就很难断定，凭什么她是有魅力的人呢？这在我的定位当中是一个很重要的魅力指标。三丫：我上大学的时候有一个女同学，她一米五四，又很胖，总是梳短发。我们天天叫她哥们，她也乐此不疲，就做哥们照顾我们。但是从来没有影响她做女人的味道。一到礼拜天的时候，我们这些长发女孩都自惭形秽。因为约她出去的人，真的排着号呢。高兴她才去，不高兴不去。有一次我跟我的一个同学说，我说下个礼拜天，咱俩反正也没啥事，咱俩跟着她，咱看她都搞些什么勾当，看她怎么跟那帮男同学玩。然后我们两个就化了妆，戴个帽子，穿个T恤衫，弄成个男孩子样子，在后边跟着他们。首先看见他们进了电影院，正好看《秋菊打官司》。从电影院进去的时候，看见本学院最英俊的男孩和她在一起。我们当时不敢相信自己的眼睛，说她为什么能跟他去看电影？后来我们就猜测，肯定是那个男孩失恋了，她这么有义气，她就想给这个男孩做工作，或者说这个男孩这个月没钱花，她借给这个男孩钱花了，这个男孩感谢她。姜慧：完全是男孩同情她的关系。三丫：对，不是男孩爱上她，也不是她魅力发挥的作用。种种种种，从其他的原因去考虑。然后人家进电影院了，我们俩一看，咱也买票进去看吧！我们俩进去，在离她大约斜对角，有那么十来米的距离坐下。姜慧：便于观察。

第12节：激情是女人的磁场

三丫：一直眼睛盯着她看，看她有没有什么动作。看她一直很正常，他们两个乐的，高兴得不得了。看完电影之后，我们又追随，看她们还干什么。然后俩人走了，去吃夜宵去了。吃夜宵？我们说肯定是她花钱，你瞅吧！她还真不争气，吃完饭"腾"去花钱去。那个男孩立刻买了饮料，然后一下递给她。我们好嫉妒，说那个男孩给她买饮料了。然后我说，他们俩吃完饭该往回走了，咱们俩在林荫小道上，看他们有没有什么动作。我们俩还在后面追着看。看这一路上，一直这男孩在说，她就高兴，乐。一会又拍腿，一会又蹲，一会又跳起来，一会还搂着男孩脖子，开心的就像女神一样，不得了。回来之后给我们留下一个迷，我说的是这个浪漫的星期天。从那以后我们对她有一点刮目相看。到第三天我们给她打了饭，说哥们，没啥事，想请教你一个问题，就像这类礼拜天都是这么过的吗？她说实在非常惭愧，我都是这样过的。我平时都泡给你们了，礼拜天就要跟男孩子在一起过。我们说你跟男孩子过你具体什么感受？你是男孩还是女孩？你去采访他们好了。她让我们去采访那些男孩，说你看他们怎么说我。这个启发真大，我这个人从小就喜欢探究心理学，我真去了。她给我开了个名单，就去问了几个，在男孩的心中，她根本不是女孩心中的那个她。姜慧：你看我们现在演艺界特别红的，人气非常旺的那些女孩子，在人群中说句不客气的话，也不见得多漂亮。我们周围有很多女孩一看让人觉得感叹，上帝的杰作，怎么能把眼睛生的那么漂亮，鼻子长的那么恰到好处，嘴长的那么有型，但是这都不是魅力的概念，一个有魅力的女人可以不美，可以五官搭配的不是那么好。三丫：会传神，传情，传达她特有的精神。我采访几个男孩之后，那帮男孩们喜欢她，留恋她的是她的什么？我总结就是俩字，魅力。男孩反问了我一句话我答不上来了，他说你觉得长发就代表着是女人吗？你们觉得穿着你们女人的长裙，然后穿着花衫就觉得特别有女人

味吗？他说你不知道她跟我们在一起对我们那一份理解，那一份贴慰，像姐姐，像妹妹，又像母亲那些东西她都有，他说我们忘掉她的外形、她的身高、她的胖和她的头发，这些都没有关系的。姜慧：就是快乐指数高，跟她在一起。三丫：就是开心。她对女孩子那些照顾，那些温馨的，那些细腻情感她也反馈到男孩子身上去。你说那些离家的大学生，男孩子，有几个不喜欢来自这样一个女孩子的关怀。而且跟着她还没有嫌疑，大家还不会说是好色之徒，还不会相信这是谈恋爱，硬说他们是为了互相报恩什么的。多好，还给善意的理解。姜慧：这个女孩本身她觉得她自己有魅力吗？三丫：就是她自己觉得她自己有魅力，让我们生气。姜慧：凭什么呀？三丫：她说你看我个子不高，她说跟男孩子在一起，你就挽着他的胳膊，你比他矮了很多，男孩子特别有感觉。她说如果我要跟他们一般高的话，整个的那个感觉，他们就不会这样子呵护我。她说我跟他们在一起，男孩子总是这样使劲的挎着我，都能把我拎起来。姜慧：我懂了，是不是女人得变废为宝。三丫：她把她的缺点看成了她的优点，后来我们就建议她，既然这么多优秀男孩喜欢你，你就留长发吧。她不留长发她有她的道理，她说我的发质不好，我留了长发就会看出我的缺陷。如果我留了短发别人总是想象，她要是长发会更美的，会更温柔，你想象我更美，更温柔多好呀！我干吗把我的短处那么一览无余的展示给你们，厉害吧！姜慧：厉害！服了，魅力女孩，I服了you。11激情是女人的磁场有激情的女人什么时候都在燃烧斗志昂扬的活着她没法不成为生命的主角姜慧：昨天我看到一句话很震惊，说一个没有放荡过的人就没有年轻过。可能个人有个人的理解，见仁见智。在这里，我理解放荡里边包含着激情，年轻就等于激情，生命就等于激情。三丫：我理解放荡是激荡，没有激荡过的人就没有年轻过。姜慧：生命里没有产生最大的--三丫：落差，奔放，一泻千里的那个感觉。姜慧：他飞扬过，生命飞扬过，像雷、像风、像电。三丫：闪电之鲜活。姜慧：力举千斤，他创造出特别美好的，也敢于抛弃，敢于死亡，善于

从零开始。三丫：咱们老家有一句土话，叫做那个人能死能托生。姜慧：不是为了死，而是为了生。三丫：乔荔曾经写一篇散文，有一段话我觉得终身难忘。说三丫是这样的一个人："旧世界的硝烟还没有散去，新世界已经绿草如茵了"。她这个里边当然有几分玩笑，我自己切身的体会她指的就是激情，就是你热爱生命，你的再生能力。就像那个蛇一次一次的蜕皮，然后一次一次的新生。有一次吃海蟹，厨师出来说了一番□话--□姜慧：听得瞠目结舌。三丫：说你们知道吗？就这一个蟹它要脱掉十八次壳，你们才能吃到今天这么大的蟹。它脱掉一次壳血肉模糊，它的肉淋着鲜血，然后再长出壳来，然后它要想长大一圈，把这壳再脱掉，再这么长。十八次的死亡，十八次的疼痛。姜慧：成长就是告别。三丫：然后长成这么大的蟹给你们吃。好在我不吃肉。听了他这一番话，我的心都直发颤，我说一只蟹教育着我们。姜慧：激情在某种意义上说，是一种生命。没有激情人约等于死了，或者半死不活，带死不活。只有有激情的人，斗志昂扬的活着，你才能觉得他的生命里五光十色，金光灿烂，特别有内涵。三丫：你对牧马人那个感觉特好。姜慧：这么多年之后我还是特别感慨，当年丛珊在剧里边扮演的那个角色，记不清她叫什么名字了。当时那个男主角从外地放马回来的时候，看到他原来光秃秃的那么一个小房子，院墙也垒起来了，里边养了一院子鸡鸭，周围种了一院子树。三丫：鸡鸭满圈。姜慧：炊烟袅袅的，特别有人气，有日子。然后他回到家里，那个女主角就跟他抱怨，说马都想家了，人也不想家。我觉得这一份日子就过得是这个女人的激情，她对生活满腔的热爱，她那种□创造。□三丫：她没有天天守着那个偏厦子，然后天天怨她丈夫不回来看她。天天哭，天天捎信，天天在家里养病。她在家里垒坯，在家里种花，种树，种庄稼，还生了个胖儿子，养的生龙活虎，这是创造力。

第13节：灵动是高品质的愉悦

姜慧：提起丛珊，我常常想起我的一个同事叫箫笛。箫笛在生活里，你就觉得她像一盆火，对她丈夫无微不至。对孩子，简直是一门心思的扑上去热爱他。对她的婆婆，对同事，对每一个人都激情如火，你什么时候看见她，你都想象不出来她很憔悴，很萎靡的表情。她什么时候都在燃烧，斗志昂扬的活着，她没法不成为生命的主角。三丫：每个人生命中的主角。姜慧：她必须是女主角，她自己站在了女主角的位置上，激情如火的去爱，去恨，去创造，谁能替代呀！这个女人，她在生活中的魅力指数能低么！一个带死不活的女人在她身边简直就是是黯然无色。三丫：有一个老板他讲了一个故事，我觉得引人思考。他风流倜傥，家财万贯，在外边好多女孩子追他，但是他岿然不动。有一个女记者挺有心的，也是姿色过人，才智过人，想探究这个秘密，为什么他能经受住各种考验？他有一次在一个场合发表了一番言论，结果被这个女记者写下来之后，发表在一个生活周刊上，披露了这个秘密。说我家里有这样一个妻，家族里十六口人，无论谁打电话她都接听，然后他们在一起说些什么，做些什么，不需要我知道。我家有多少钱，分了多少存折和卡我搞不清楚。我家里边的父母，特别是我的二舅妈，还有一个三叔，曾对我有特殊培养的人，我不知道他们的生日，但是我妻知道。当年我有一个干爹，就是他供我上学，把高中读下来。然后给我拿了49块钱，让我第一次创业。我那个干爹到现在住在哪儿我不知道。每年过节，给干爹寄钱都是她去……姜慧：是他的生活，他的日子。三丫：说我谈不上有多爱她，但是如果没有了她，我就没有了历史；我谈不上多爱她，但是没有她我也没有今天；我谈不上多爱她，但是没有她我也没有未来，我就没有我的儿子，没有你们这些如花似玉的女人围着我，来歌功颂德。姜慧：太感人了。三丫：你怎么说现在的男人一有钱就变坏，一有钱就颓废，一有钱就无聊，一有钱就降格调？真不是。所以女人如果有可

能的话，你就做他最好的妻，你做就是了。除非你遇到一个千古难逢的，背信弃义的一个人，让你摊上，那也是奇迹呀！姜慧：那个奇迹发生了，你转身赶紧就离开。三丫：也不太容易发生。姜慧：如果不是的话，你还是认认真真的把你的角色演绎得最好，最美丽。这样在这个男人的生命里，你是不可替代的那一部分，没了你他就没了一切。三丫：他罗列了那么多东西，他妻子是用激情和那些东西紧紧的融为了一体了，她成了他生命的主要部分，都不是一部分，你不就是在外边做你的事业嘛！一个人的事业只是生命的十分之二，十分之八全是生活，所以我们做事业是为了生活得更好，我们不是说为了事业干得更好，我们可以不生活，所以说现代人都给搞反了。姜慧：有一句话我想跟你交流一下，说嫁一个人，结婚，不是选择什么样的人，也不是选择什么样的爱情，而是选择了一种生活。三丫：同意，太同意了。姜慧：只要有这种激情如火的生活，谁不愿意选择呀！至于那个男主角是谁，至于用什么样的爱情方式把你们连接在一起就不是问题了。三丫：你想哪个男人不会喜欢这样一个有激情的女人？她自己就是一把永远不灭的火，到处去点燃。男人走进你的世界，怎么能不温暖？怎么能没有光明呢？也可能你并不是很出众，并不是让他觉得所有的心灵都饱和。但是你是一把火呀！你能给他烧出来一个全新的世界，他跟着你就有希望。实际上有激情的女人是男人的希望，是男人的一份力量。姜慧：是男人的一部分生命，生命里有激情。所以激情的女人是最有魅力的女人。三丫：激情不好保持。有的人三把斧子，三把火，或者三年新鲜，然后激情就落下来了。有的女人说，我有三年好日子。你细想，这三年你一定是激情澎湃的过你家的日子，你就是剥那个蒜你都剥的那么认真，剥的那么投入，你都会把葱花炒的满楼都香。你后来是怎么样，下了班之后回家躺在床上，然后数老公到点不回来。到点了"嗷嗷"的骂他，为什么到点了不回来，又跟哪个狐狸精混去了。你是不是这样了。你把激情投放在哪儿了。姜慧：有激情的人炒出来的饭都香。三丫：非常同意，如此渺小的观点。12

灵动是高品质的愉悦两个人要像两幅作品彼此去读读一生也读不完姜慧：我记得我中学的时候读过一首诗，是不是我自己写的，我也忘了。说有灵动的世界忘不了你，以歌、以梦、以想象之笔。这个世界很多东西让我们熟视无睹。比如说你去一个地方走一趟，能记住的，能在好多年还能让你想起来的人和事，实际上是有限的。比如说，你可以省略很多高楼，可以省略很多树木，省略很多道路，省略无数在你眼前发生的，却没被你感知的。而那些鲜活的，灵动的，不能磨灭的，却融进了你的生命里，一个女人最精彩和最值钱的东西我觉得应该是灵动。三丫：你说的那个灵动，是不是指人性中天然的，原汁原味的那个东西。姜慧：它跟创造力有关，它跟一个人的激情也有关系，还是一些妙然天成的东西，很玄妙的。三丫：这里边还有很多天趣、情趣、稚趣也带有几分--姜慧：违背常规的。三丫：没有被后天改造，加工，变形，被捏造出来的一些东西。好像那个被呵护度比较好，女人，实际上让男人觉得好像是，所谓的风情万种。姜慧：就是看不尽的画，猜也猜不透的那个谜。三丫：就是变换，扑朔迷离，有风光般的感觉。如果一幅名画，365天固定在那里，它只叫名画。如果总像梦一样的变，它再普通，它也是一份神奇。姜慧：假如几年前一个人穿那衣服，你觉得很好，几年之后她还穿，还以那个装束，还说着那样的话，再一次出现你面前。三丫：她是一个里程碑嘛！姜慧：所以有一些女人特别有原则，特别正确，特别善良，特别厚道，但是她特别不可爱，她只可敬。三丫：她有的时候，像一个信仰一样不变。良家女子为什么有时被抛弃，总去控诉别人变心，然后追究别人的行为，或者说，号召所有能动员的力量去打击他？她是正义的化身，实际上她真是正确的，她是良家女子，但是她为什么可敬了，不可爱了，不可亲了，不可迷了，是什么造成的，可能跟缺乏灵动很有关系。姜慧：很多人说，女人的心是秋天的云，说变就变，女人像谜一样永远探测不完。

第14节：优雅是醉人的百合

三丫：但如果是云，云有什么不好，云散了，谜破了就有谜□底呀！□姜慧：所以它这里边有一个发展的，一个可待探索的空间。而像那些，刚才我们说的那种女人特别的良家妇女。特别可敬，但往往她是一种背叛，对自己的背叛。三丫：往往别人铭记她，感激她，但是别人不想念她，不迷恋她。别人把什么给她呢，报恩给她。但是一些，比方说鲜花，梦幻般的一些礼物就不想给她，给她她也不会很珍惜，甚至她不懂。送那些没有用的有什么用呀！就像咱们上一代的某些妇女主任，那些女模范，三八红旗手，那真是可敬呀！跟男人一样的去拼争。但是回头来你弄一些浪漫的东西给她，她说整那些虚的干吗！整一点实的吧！实的是什么吗？就是拎一桶豆油比拿一束玫瑰更实在。姜慧：她们那个时代培养可敬的女人，因为生活环境。三丫：那一代丈夫进城了，丈夫升官了，为什么那一批妻子原封不动的给封存了？像里程碑一样的供起来了，她们后来在社会上又遇到了更多浪漫奇缘的东西。这些女人其实也值得反思。你可敬，可贵，有的时候，你是不是有可悲，甚至有几分可耻的地方。作为女人来讲你失去了天分，你不灵动。姜慧：她像自己的一个信念的捍卫者，或者她以为坚持一种东西就能坚持住她的幸福。其实那个幸福也是需要创造的。三丫：如果爱人之间不能让对方幸福，是彼此最大的犯罪分子。如果你让一个人几十年过成一年，一年总是一个样子，像脱坯一样，就是那个模子，实际上你对另一个人就是一个伤害。姜慧：一种扼杀。你的生活不变，还强烈的要求他以不变的形式跟你一起。三丫：他如果变了，你就说他变心了，你就说他背叛了你，或者说他不高尚了。姜慧：其实心是一定要变的，人活一生十岁的心怎么能和五十岁一样啊！三丫：只是良知不变就可以了，你的性情可以多变，你的审美观点可以多变。姜慧：两个人，要像两幅作品彼此去读，读一生也读不完。这里就需要灵动。这个世界是有色彩的，如果你想象全是白

的，或者是黑的，那么多枯燥呀！就是因为有那么多鲜活的，灵动的，不可忽视的那种色彩夺你的眼，你才觉得这个世界真是美好，真是精彩。三丫：有一个女人说，如果我要是就像你们说的那样，我把自己扑朔迷离，像梦幻一样变来变去，有一天我太累了，我都累死了。我会厌倦我这种变换，对方觉得你就是变换这些，我还是没有更多的新的创造出来。我当时跟她探讨，如果是那样的话，你变换这么多，他还是在他定数之内。那么别的观赏者会觉得眼花缭乱，因为你面对大千世界，一个人厌倦了，会有一个刚开始，不要对自己这一份激情和创造力丧失信心。姜慧：如果一个女人还穿着当年的衣服，希望别人唤起当年对她的美好，这个女人其实应该反思了，你是不是不进步了，你是不是还停留在从前。三丫：我倒觉得，现在的女性应该有强烈的崭新的责任感。你刷新了对方和你的一次生命，然后每一年都有一次翻新，每一些都有一次新的绽放，这是你负责了。姜慧：还有你和对方的关系里，要像魔方一样。它这个变，不仅仅是外在的，比如说你的思想要跟得上，你能感知，或者创造性的，感知他给予你生活中的那些美好的东西。三丫：还有一个说法，你怎么能启发对方的创造力。说一个人总是有限的，两个人的创造变成了一个无限，你能不能让对方更有创造力？因为跟你在一起，因为跟你相识了，他变得更有创造力，更有激情，更有灵感。姜慧：她激活。三丫：对，激活他的思想"松果体"。姜慧：让他也变得一触就动，而不是麻麻木木的。三丫：这个灵动不止是你一个人的了，你让对方的生命灵动了。姜慧：他更喜欢自己的同时，没法不喜欢你。三丫：他喜欢和你相识的整个的生命状态，因为你给他带来了整个世界的变化。姜慧：你想象一个灵动的女人，在她的生活里，她之于她的丈夫，之于她的孩子，之于她的同事，之于她的姐妹那是多重要啊！三丫：我们爱灵动吧！努力地让自己和灵动融为一体。13优雅是醉人的百合优雅它像湖水像兰花像古香古色的江南小女子姜慧：优雅这个词好像现在人很少用了。现在人一说就是炫，就是酷，就是时尚，就是一些浓烈

的，带有冲击力的，夸张的，动感的，好像以这个为美。但是这些东西都像烟火，一下子在天空中绽放，妙不可言，美不可言，美到极处，它是留不住，转瞬即逝。它有多灿烂就有多迅疾，有多美好就有多空白。优雅，提起这个词我们能想到的，比如说兰花，兰花那种优雅的幽香，比如说那些古香古色的江南小女子，能在你梦幻中讲述着一个天堂一样的，天籁那样的故事。三丫：优雅让男人想到安全。姜慧：优雅如果从品味上来讲，它是一种接近于贵族和接近于天堂的东西，它不是那种粗糙，也不是那种匆忙。三丫：被进化了，被美化了。姜慧：被提升过的，被沉淀过的东西，就是静如处子，动如脱兔。那种沉静下来的东西被炼过，现代人不太重视。三丫：现在的节奏太快了，现在就讲究说一天的信息相当于过去简直是一年的；说这一年经历的事情像别人一生的。这里面当然有很多可取的东西，它加快了许多东西的速度和力度，体验了很多，但是同时又丧失了很多美感。姜慧：也是速生速死的方式。三丫：就像快餐那样子，无形中丧失了你自己的诗意，你的那一份美丽，雅致，悠远，丧失的不知不觉，非常残酷。姜慧：可能人的审美变化，也是有一个过程的。我记得当年很小的时候，上街买衣服。那时候刚开始不穿什么红黄蓝了，突然有一点别的颜色。这个时候，你穿上衣服，大家赞美你爱用一个词，说你穿这个衣服很"洋气"。洋气当时相对的是土气，可能是我们土得太久了，很精致，很有想象空间的时候大家就用洋气赞美你。再过了几年，大家又说你穿这衣服很艺术。很艺术？我想了很久，艺术是什么感觉呢？艺术可以是优雅，可以是雅气，可以是大气，也可以是酷，也可以是炫。它追求出了一种极致的东西，这叫很艺术。但是现在我们回头说，当年说的很艺术，可能是很□协调。□三丫：优雅，有的时候它体现一种外在，有的时候它也是一种行为。

第15节：不宜让自己没有风格

有一件事特别值得一说。在一次同学聚会当中，大家包了豪华宾馆，拼命地吃喝玩乐。吃饭的时候，其中有一个同学站起来，她之前一直是默默无声的。她说我今天对大家表一点心意。她拿出了一坛酒，她说这一坛酒是我自己酿的。大家都觉得不太敢相信，都是工薪阶层，哪有时间酿酒呀！她说这个酿，实际上是我自己兑出来的。就像兑鸡尾酒似的，她把那个米酒，在里边放了桂花，玫瑰花……她自己放了八种花。她觉得八种花相融在一起，形成一种比较浓郁的，挥之不去的那种味道。用她自己的话说，这是我自己酿的，她说我就准备这次同学会上给大家表示我这点心意。因为当年我是生活委员，所以大家吃饭的时候我给大家热饭。二十多年都过去了，我一直觉得，好像该为大家做点什么。她说的时候，同学们就特别安静，没有人再闹了，静静的，一下子勾起了从前的画面。他们上小学的时候，实际上是六年级，在学校，同学们离家已经有几里地了。中午都带着小饭盒，就想起那个时候了。四十多人，她就一个一个给倒酒，就是她酿的酒。她倒酒的那个时候，大家默默无声，看着她一举一动。那一份我真是体会到，什么是优雅。其实她那一坛酒根本没够四十来杯。后来就分到一点一滴了。甚至倒一滴都不够了，就那一份，倒到杯里其实一滴都没有。但是她倒过，那一份优雅的心境，和她的那种心意，我觉得我一生都无法忘记。姜慧：现在很多人坐到一起就拼命说，就怕自己没抢上那一句话。结果，说了也不知道是否被听了，也不知道是否说了。三丫：人的一生可以会有很多次聚会，但是那个小女子，那一坛酒--姜慧：成了那一个聚会的主题。三丫：多少年之后，大家会一起想起很优雅的生活委员。姜慧：我们现在想，一个有魅力的老太太是什么样的？一个有魅力的中年女人是什么样的？一个有魅力的小女孩子是一个什么样的？三丫：优雅，有时候是不是让人突然间能安静下来。姜慧：它像湖水，要把女人比成水，优雅应该

是女人天性中的东西，只是现在破坏了。三丫：就让人留恋，就不太想奔跑了。马上就静下来，然后在那儿缠绵回味，遐想。姜慧：女性化的东西。三丫：母性，柔性。姜慧：水性，花性。三丫：有点妙不可言的那种感觉。现在美都说得清楚，但是有的美和好，有时是说不出来的？我觉得优雅两个字你是说不出来的美，你就光知道你诱惑着欣赏，但是你说不清楚了。姜慧：那天我听一个女人夸另一个女人，用一个词让我很吃惊，但是又特别幸福。她说你看那个女人多美呀！为什么呀？就美在那几个雀斑！显得很害羞。我偶然听完之后就心动了一下--多少人又增白，又去斑的。三丫：我倒觉得她很会发现。姜慧：她就说因为那几个雀斑，还反而增添了几分美。三丫：因为她不太完美了。就觉得如果她面对世界有羞涩的话，应该是那几个雀斑。姜慧：反而唤起了人们的怜惜和更多的注目。所以这个世界不是因为你狂呼，不是因为你奔跑，不是因为你完美就有魅力。魅力是很多时候，不经意之间能带给你的，带给别人的那种想象空间。三丫：带出一份心境和意境出来，那一份优雅可能是油然而□生的。□姜慧：我敢说很多人，无论男人和女人都喜欢和优雅的人做朋友。《陋室铭》里头就写的"主雅客来勤。"要没有雅气别人怎么喜欢到你那里？一个人他要没有优雅，他怎么会有感召力？三丫：为什么说兰花是花王、花主，就是兰花的幽香，它不是扑鼻的那种香。姜慧：王者之气，但是它弥漫着你。14不宜让自己没有风格世上没有丑女人那是因为每个女人都有自己独特的风格姜慧：什么是女人的风格？三丫：风格就是你活在这个世界最骄傲的理由，最不可替代的东西。有一句话说，世界上没有丑女人。有一天我跟一个男士对话，之后我特别感动，想替天下的女人感谢他。我问他："你也算是著名才子了，你认为什么样的女人最有魅力？"他当时沉思片刻，说："说心里话，在我眼里这个世界上就没有没有魅力的女人。"我看着他，他就继续说："你知道我为什么这样说吗？每一个女人都有自己最不可替代的魅力。可是很多女人最擅长的，就是把自己的魅力弄没。"我说："你指的是风格吗？"他

说："对，这就是我想说的那个词，是风格。走在大街上的女子，不管是富甲一方，还是清贫一世，不管是蓝领，还是金领，都应该带着自己的风格。双胞胎还有不一样的地方呢！可现在的女人都成清一色的了。去金领俱乐部，五次以后肯定就烦了。每个女人都一样，说话的方式、动作、打扮……在男人面前的那份优雅，全都是被训练过的，是一个版，像复印出来的一样。小富即安的那种，也是批量生产的。衣服尽量张扬，恨不得金银珠宝镶满身，一定要让你知道她有钱，要不然就会觉得被你瞧不起了。而保姆更甚，穿的背心、发型都一样。这样的女人还有魅力吗？"姜慧：我的一个朋友拍结婚照的时候，一闪身把别人家新娘拉过来了。化完妆后的新娘都一样，连照出来的相片效果也都一样。三丫：《大辫子的诱惑》，我觉得那部片子给女人上了一次风格课。女主人公被人骗到卖辫子的地方，人家马上要动剪子了，她忽然心里一动，不卖了，说："我丈夫不让我卖。"那句话说得那么骄傲。其实她跟他丈夫已经闹翻了，分手了，但是那一瞬间她认清了男人最看重的东西。你要是没有那个大辫子，你在你丈夫眼里和所有其他的中国女人有什么区别？你那又粗又长的辫子，是一份独特的美。有一次他们从外边回来，辫子上落满了树叶子，稀松巴叽的，她丈夫还充满深情地说："阿玲，你怎么不在意你的辫子？"说得可心疼了。好像在意的不是她，而是她的辫子。当时我就觉得，这是在给女人上课。男人爱的是你，而辫子是你的风格和标志，让男人销魂蚀骨的，不可替代。你要让男人觉得你是独一无二的，他就会很骄傲，也会给你一份独到的爱情。姜慧：人的外在，应该有自己的特点。我们常跟别人开玩笑，对卷发的男人说："你的头发被上帝烫过。"对长胎记的人说："这是上帝给你留的记号。"人的缺点或是优点，不管是被赞叹的，还是被回避的，其实都是独一无二的，也都是值得珍惜的，这些就是外在风格。

第16节：四两拨千斤

三丫：当然还有内在风格。内在风格就是你对这个世界特定的表达方式。其实男人也都是被爱浸泡大的，家人对他的爱是很相似的，因为家人处在同一个体系里；但是有一个女人用她的表达方式，用她的爱的方式来爱这个男人，男人就会觉得特别。有一个工程师同时被三个女人追求，这三个女人都是他工地里的技术员，才貌相当。最后他想在这三个里面选一个确定关系，拿什么比较呢？就是刚才我们谈的风格。这个男人不喜欢吃豆和大葱，一顿饭只要一出现豆和大葱，他宁可不吃。他的这个细节在三个女人面前都表现过，其中两个根本就没在意。她们三个分别给他送过吃的，那两个从来都是有葱花的也打来，带豆的也打来，他每次都是不吃。只有一个女人每次送饭去都成功。这个女孩的一份细心，赢得了他的心。最后男人决定跟她订婚的时候，另两个女孩泪流满面，不理解为什么输了。他觉得这一点细节不值得当众去渲染，但就是这一点点微妙的细节，让那个女孩赢得了最好的爱情。姜慧：还有一个例子，是《红楼梦》里的。贾宝玉被他爸揍了一顿后躺在床上养病，昏昏沉沉之际来了很多探望的人。宝钗说的跟他爸差不多，你得立业，你得重视功名，否则你这么一个大男人将来如何立身于世。说教了一番，让宝玉心里更反感，又昏昏沉沉地睡过去了。一会儿醒来之后，发现黛玉在他身边一直哭，只说了一句：你改了吧！就这句话，让我找到了宝玉爱黛玉的理由。以那种身份，用那个情绪，说那句话，是多么贴切。如果黛玉像宝钗那样表达，她也有被厌恶的可能。三丫：那是她的风格，而且是他需要的。姜慧：那种怜惜，就一句，你改了吧！三丫：你有自己特定的表达风格，那个风格恰恰是对方最需要和喜欢的，所以她四两拨了千斤。姜慧：风格要地道，别做的像一锅夹生饭。你要能把握住。三丫：有一个豪迈的东北女子，曾跟我说："三丫，我想彻底改变自己，你下次再见我的时候，我肯定不是现在这样了。"我问："什么意思？你要给

自己改头换面，大换血？"她说："你就看吧！"三个月之后，天哪，她完全变了，从发型到脸型，到着装，再到语言表达方式。她学会了用眼睛说话，开始用肢体语言了，开始摆造型。我说："你这是从哪儿学的？"她说："花不少钱呢！台湾的一个心理训练师，要塑造最优雅、最温柔、最让男人倾心、一生难忘的女性。"我说："你基本上已经达到目的了。"她说："屡试不爽。最近回头率特别高，只要我看上的男人基本上都能搞定。"我问："搞定干吗？推销你的货啊？"她说："约会啊。男人都要跟我吃饭、喝咖啡，但是到现在还没有一个能确定关系的。"我说："你今天是来跟我探讨为什么的吗？"她说："是，探讨一下为什么。花那么多钱，为什么他们不跟我动真格的呢？我她妈的都想动真格的了，她妈的还不跟我动。"我说："你这句话说的好，你再说一遍。"她说："我刚才说话太粗野了。"我说："可是你刚才这话就特像你，你那份不管不顾的自然，那一份洒脱和野性是多么天然。你现在变得都不像你了，你根本就不适合淑女。人家的韵质是从骨子里散发出来的。人家嘴上不说，眼里可有东西；你嘴上不说，眼睛还是一片空洞。你那肢体语言，哪儿是表达感情啊？"她说："别废话了，你就说我该咋办吧！"我说："你看，现在我把你逼出来了，你越来越像你自己了。你要相信这个世界上肯定会有一种人，就喜欢你这种风格。"姜慧：他会来认领。三丫：对，尽管你有很多不足，甚至会让人厌恶，但你是他的，他就爱你这种风格。现在你变成这样的，变得什么都不是，才女不像才女，美女不像美女，连你本来的颜色都没有了。姜慧：这个世界是丰富多彩的。女人也分好多种，有性感型的，儒雅型的，淑女型的，还有气质型的，或者特张扬的……哪一种都对，哪一种都是可爱的。只要你地道。三丫：只要是你的天性就对了，你后天的努力和装饰都没错，但是必须是天性的延伸。姜慧：西施之所以是西施，就是一份天然的情态。心口疼也好，忧伤也好，她表达的是自己的感受。东施是丑女，但是丑女也有丑女的天然和魅力呀！但是东施学了别人的东西，把自己的天然和魅力都丢了。三丫：

也许东施一走一跳也是美的，她干吗非得要捂着胸口呢。姜慧：她有她的健康美，有她的体态美、野蛮美。三丫：你没有一份柔弱之气，你弯腰也不会美。姜慧：自从韩国的《野蛮女友》横行于世以后，让人觉得女孩子野蛮起来也是非常可爱的。三丫：好多女孩子都开始学跆拳道了。姜慧：你的风情在你的风格里，不要刻意地把不属于你的东西搬到你身上就行。比如说穿衣服，很多人明明很儒雅，气质高贵，偏要把酒吧的衣服穿在身上，她是为了表现自己的多功能，但让人觉得啼笑皆非。而很多风情女子，却非要把自己打扮得很淑女，以证明自己的纯洁。三丫：有一次我看见四五个女人穿着一身黑，带着黑包，从背影看像特别职业的女性，但是你正脸一看，那风尘是掩饰不住的，一看就是三陪小姐。姜慧：三陪小姐都把自己搞得很职业。三丫：这还了得，三陪小姐都把自己整成标准的职业女性了。当时我觉得她们很可怜：你既然是三陪，你就性感风情好了，你就是你。姜慧：这里边是有学问的。这样的女人都力求把自己搞得很职业，因为她们想踏入一个比较体面的环境。你想，穿酒吧的衣服，歌厅的裙子能进高雅厅堂吗？你往门口一站，就特别扎眼。三丫：真正的风格应该是骨气之风。风格并不是你穿点衣服就能塑造出来的，她们脸上的风尘，看见男人立刻眼睛一瞄、一挑，追逐猎物的感觉，一下子就把衣服扯下去了。姜慧：我们探讨这个，会给很多良家女子一个启发。三丫：很多时候，你想在外面寻找风格；实际上，风格应该从内而出，要内外统一。姜慧：为什么大多数女人选择比较大方、儒雅的表达方式？因为大方、儒雅在任何场合下，至少不会制造出错误和乱子。你穿一件随意的衣服出席一个重要会议，或者一个大型活动，那你就会显得不得体。如果去饭店吃饭，你西装革履的，也有一点拒人于千里之外的感觉。所以和谐才是最高的境界。三丫：在写作上有这样一句话：如果一个作家没有自己的风格，就不能成为作家。这句话也可以用在"做女人"上：如果一个女人没有自己的风格，在这个世界上，就可以不存在。你要让有魅力的男人去认领你，可是你都

没了风格，让他都认不出来了，怎么认领？要想让自己不在这个世界上迷失，最好让自己有风格。让上帝认领你也好，让爱情认领你也好，让成功认领你也好，总之，你自己要有明显的□标志。□

第17节：欲望是生命的希望

15欲望是生命的希望幸福是从欲望出发的姜慧："欲望"这个词，在社会上是作为一个贬义词用来抨击的。因为欲望太强烈可以丧失自己的天性，同时破坏天性的开掘。这只是对一部分丧心病狂者的抨击。我们退回本原来看，如果一个女人没有欲望，每天非常淡薄，对什么事都不兴奋，都不激动，走到哪儿都是淡淡的，寡寡的，她的社会感召力和创造能力也必然是有限的。有这么一个女孩，一次她兴冲冲地回到公司，跟老总说："老板，今天太好了，我的包丢了。我又可以有白手起家的机会了，要不我这一生可能就没有这样的机会去创造生活。"老总说："太好了，刚才我被门槛绊了一跤，摔了一下，又给了我重新站起来的一次机会。"我一直认为"欲望"有两个层面的意义，一个是敢于争取想要的，另一个是舍得放弃你已经得到的。佛家有一个典故叫做"舍筏登岸"。当你拥有的时候，一段时间内，这个东西帮助过你，曾经是你成功的支撑；当你上了岸之后，帮你渡海的船已经成了你负担，你还要背着它吗？你应当把它扔下，然后再去寻找你需要的。生命就像一条河，缓缓地流动，然后不停地在其中添加更丰富精彩的东西。打个比方，很多外地人来北京，说是北漂。如果不是背负着对事业的一份渴望，对未来的一份执著，可能就会固守田园，按部就班地结束生命。正是因为有一种欲望，有对生命的一种渴望，才会背井离乡，去追求自己认为有光环的东西。前两天我看到一篇文章，说女人要保持激情有一种方式，就是偷偷地给自己搞一个小档案，这个档案里可以有自己喜欢女人的照片，自己喜欢男子的照片，甚至连衣服、车、房子，或者是一个什么样的奖状，也可以搜集到里边。当自己不停地去看，不停地提醒自己时，就会给自己注入更多的斗志。这样一次一次添加，一次一次激励自己，生命也在这种激情的、非常高昂的节奏里进行。三丫：欲望是激情和创造力的源头。记得我有一个女友叫李曼，是大学教授，在她将近45岁的时候，辞去了

大学教授的职务，到北京开了一个幼儿园。等幼儿园办得有声有色的时候，大约已经过了八九年了，她在全国也算有了一定的影响，突然有一天她又南下深圳搞了一个合资的艺术院校，招收了很多外国孩子。她每次来北京，我就像看见"欲望"写在她的脑门上。她现在已经50多岁了，还那么有激情，而且你不知道下一步她还要干什么？她如果创造了什么奇迹，我不会吃惊。因为有了她这样的朋友在我身边，我觉得生命无论怎样都不会消沉。每次她都会让我想很多，她一次次放弃，一次次进取，生命对她真是一点都没有浪费。姜慧：比如有一个人在单位的处境非常尴尬，他做一件很小的事，也得向领导汇报，最后还只能老总做决定。他觉得可供个人发挥的东西特别特别少。他经常做错事，而所谓做错事，就是没有符合部门主管的要求，而他部门主管的要求，又不符合老板的意思，这一连串反映到他那儿，就都是他的错。我问他最近做了什么事？他说办公室改造，重新装修，添置东西，办公室人员调整。那一刹那间，我忽然了解到，作一个老板是多么容易。他可以决定这样那样做，他思想的创造性和选择性是非常宽的，而越往底下的人越窄。当你跟着别人走的时候，你只得跟他们步伐一致；当你是一个创造者的时候，你是在一个王国里边，在天地间翱翔，你可以对也可以错，但对与错都是你的选择。作为一个女人也是这样，在生活里，如果你总有激情，总有创造力，去选择自己的空间，自己的方向，那么你一定会累，但不疲惫。三丫：疲惫有的时候是一种死亡，但累只是一种高速运转的结果。姜慧：她快速地累也可以快速地休息，那一种类型的累，是可以喊出来的。三丫：实际上欲望是一种生命的生长。你的欲望能变成愿望，然后变成理想，变成你的美好蓝图，变成一个现实。但是欲望最好和能力成正比，如果你的欲望远远超过了能力，你的欲望就是一种野心，而野心是实现不了的，像脱缰的野马，不是把自己跑疯，就是把别人踩死。不是自残就是残人。所以这个欲望如何把控，如何评估，也是一个女人智慧的体现。姜慧：女人需要把握生命的一种方式，有欲望，怎样表达出

来，去引领自己的生活；有欲望，怎么去实现它，把它归结到一个怎样的生命高度上，再一次产生新的欲望，真的值得好好研究和□琢磨。□三丫：欲望有些时候也是爱的重量。记得有这样一个说法，说男人不怕女人的任何行为，只怕女人没有欲望，这种欲望包括精神上的和物质上的。如果男人千辛万苦赚来的胜利成果，想跟她的女人一起分享，可女人一点都不激动，那么他不会喜悦。姜慧：她理解的程度和回报欢乐的表现都给男人带不来成□就感。□三丫：男人在外边千辛万苦甚至守身如玉，回家想博娇妻一笑，他妻竟然说了一句这是你应该的。作为丈夫来讲，会说你呆错地方了，这么无欲无求，直接把我们家的门牌号写成五台山几号修行院得了。所以欲望也是一个幸福的浓度。姜慧：其实五台山修行，人也未必是没有欲望的，他的欲望可能是扩大了，纵深了。你能说他的欲望不强烈吗？三丫：欲望有时也会是一种爱心的体现。姜慧：体现在爱世界和这个世界紧密结合的程度，欲望也可以分层次。三丫：所以说有欲望的女人是这个世界的希望。姜慧：是这个世界的激情，这个世界的亮点。三丫：不是这个世界的祸水。□□□□□□□□16回味是成长的营养你的一滴一滴水一滴一滴甘露一滴一滴清泉她都给你积累起来三丫：人的一生就是不断收藏记忆的一生，今世你带不走一切，你能带走一生的回忆。为什么说会回味的女人最有魅力，回味的女人她把一切美好东西留存下来，像一个湖泊。你的一滴一滴水，一滴一滴甘露，一滴一滴清泉，她都给你积累起来。忽然有一天，你会发现她为你积藏了一片深湖，都是你的。我什么时候给你的？我没有。哦，是不经意间给的，但是人家有意的为你储存，你感不感激她？她为你储存了那么多的纯净，那种人间的甘霖，滋润着你。谁不喜欢这样的女人？

第18节：回味是成长的营养

姜慧：谁又离得开这样的女人，离开她，你的生命一大半就没了。三丫：有一次一男士说的一句话，我觉得对我们女人特别有启发。他说他特别难忘他的初恋女友。最重要的，他说出他女友给他记的，从穿开裆裤开始一直到20岁的故事。哪天下河捞鱼，没有捞着，裤衩被水冲走了；哪一次跟人家打架，脸上挂着花，然后翻一溜跟斗回家；哪次偷人家柿子弄得浑身血糊拉的，跑到人家家里睡觉，尿了人家一炕都是。这些他认为特丢人，但是她记着并感到无比甜蜜。什么时候帮过谁写过作业，帮过谁得了三好学生，她都给他记着。他说他自己全忘了，我要是没有了她，我童年的记忆几乎就没有了。在他跟我讲的时候，他心中那份幸福感是无法比拟的。我觉得这个女人为什么会为他储存，为什么会储存？我觉得这个女人一直记忆着、回味着，她把这个故事变成生命营养，在讲出来的时候，已经带着她的感情和色彩了。姜慧：我有这样一个经历，因为有件事特别感动我，后来大家成为特别好的朋友。有一天我无意中去他的办公室，他是一个军人，一个边防支队的政委，我无意中翻开他的本子，看到一个什么记账的本，上面写着姜慧文集，他就把我当年在小城发表的所有的文章，包括用笔名写的，一篇一篇剪下来然后粘到本子里。连我自己都没有做过，我立刻就觉得他真是一个有心人。三丫：这让我想起王健，就是写《三国演义》歌词《历史的天空》的那位词作家。有一次我和同学去她家里做客，她有一个那么厚的记事本翻给我看，你看三丫，这是你说的话，这个这个是你说的。我说，这个我什么时候说的？她说，那天你打电话的时候说的。我说你都记着？她说这些就是我创作的营养，这一瞬间我发现王健在我眼里特别的特别，天哪，我自己不经意说的话，她都给我记着，特别特别的感动。还有一个词人，有一次在他手抄本里边有我的《星星泪》的词集，大部分他都抄上了。他说他喜欢在火车上看。那一天我就特别爱自己，还有一个人

在这个地球上，连自己都认为很幼稚的小书，他居然还带在旅途上看。从此以后我对这个人有了牵挂，希望他什么都好，希望他长命百岁。有种他在我就在的这种感觉。姜慧：这就是自己和在人群中的一个定位。当你会为别人去搜集点点滴滴，去构成一个记忆的长河，或者用你独特的视角去丰富这个世界，用独特的感觉去记载着那个人和你共同的生命，你也就懂得了回味三丫：回味，其实包含着最积极进取的激情，回味是为了更好的前行，回味不是拖泥带水，其实回味里边含着很多很多对未来的一份牵引。所以一个人你要想知道他未来怎么样，你就得看他的过去，它是未来的走向，这就是回味的一个功能。姜慧：我觉得善于回味的人就是像我们写作的人，善于提炼，善于深化，他能把一件平平凡凡的事化成他眼里的神话。三丫：你说你是不是愿意回味和你相处过那些共同时光，跟你回味遗落、遗忘以及所有美好的一些人，你愿意和这样的人在一起吧！姜慧：那太美好了。三丫：你身上那么多美好的记忆在她身上。她就像一个大磁场深深的吸引了你。姜慧：为什么喜欢你的小学同学，为什么喜欢中学同学，你喜欢他的现在吗？也许就像鲁迅和闰土似的，再见面已经没有机会了，你在他眼里，看到他最美好的时代已经过去了。现在同学聚会，谁要说赚钱、功名，大家都一起嫌弃他，觉得他可耻、踢死他的心都有。他只要给你讲一个从前对你的感受或一个故事，那你恨不得为他抛头颅、洒热血。17做编织美妙关系的高手每个人的世界就像一个筐而我们要做的只是这个筐上的一根柳条想办法让你编织到别人生活的筐里去姜慧：人生在世是依赖于各种关系的，美妙关系是编织出来的。编织这个词用得特别好，比如我们编筐吧，编筐光用竖条编肯定不能成为筐，光用横条编也不行，还得收口，还得编梁才能完整。三丫：说起编筐，"编筐斡篓不会收口，饿死半个家口"，就是说你会编织各种关系之后，收口是什么，就是把那些东西加重了力度，把它们拧在了一起，一个盘一个，一个盘一个，最后将它封住，上面再加一个最结实的梁，能和整体融为一体的梁。姜慧：像这样去编

织关系，才会有一个完整的人生。唯有这样，在你的生活里才不会有不完整的一些东西。三丫：为什么说一个人会孤零零的，自生自灭，自艾自怜？为什么？如果一个女人能让你的生活变成一张网，实际上这张网是什么？如果务实，大鱼，小鱼，什么虾，全都可以网进来，之后你要什么留下什么，不要你再扔出去。如果你不是网的话，你就是一根单线的话，那你什么也得不到。姜慧：我注意过有些女人存在一个共同的问题，是什么呢？她注定和男人只是一种关系，她就不会发展成别的关系。比如有的人不适合发展成爱人，有的人应该是战友，而有的人则应是兄弟，她三弄五弄都给折腾成情人。三丫：有的是千里马，结果非得把他整成梅花鹿。姜慧：跟谁都用同样的眼神，同样的语言，来打动同样的情绪，为她惋惜。为什么不把他发展成正确的关系呢？三丫：你得看他天性是什么，看他适合做什么，有的人他真的像你的父亲，有的像师长，有的人他就像领导，有的像弟弟，有的时候像你的小战友，有的真的像你的情人，看他适合做什么，你就让他做什么。姜慧：他之于你，看他能唤醒你什么。一个人在你生活里他总是教你一些知识，那他一定是老师了，有的人一出现他就让你觉得很浪漫，他就是一个浪漫的朋友了，有的人一出现就得扛枪挑担的，那他一定是战友。三丫：是个捍卫者。姜慧：他是你的捍卫者，不是说他是什么，也许他在所有的人面前可能都是那样的一个人。关键在于你把捍卫者当情人还是当□战友。□三丫：他唤醒了你什么，你又唤醒了他什么？这个角色的定位，决定关系。姜慧：一个人生活在这个世界上，他自己本身是有很多角色定位的，横向和纵向，血缘的和非血缘，两性的和同性的，是各种关系，在这个世界它必须配齐了，这个人才有完整的人格和□性格。□如果配不齐，那他一定是一个单一的，让你觉得非常不稳定的一个个体。所以把各种关系发展成功，比如说有些人不适合做情人，你就把他发展成朋友，或者是同事。

第19节：做编织美妙关系的高手

三丫：你刚才说的这种关系里边，其实各种关系也不是永远不变的。你像有的友谊发展到一定的时候，或相处到一定的阶段，突然有一天唤醒了你格外的温情和柔情来，爱情花朵开了；有时候爱情突然在哪一天，或者到了一定的时间它真的像友谊那么殷实，但是却缺乏了那份爱情的甜美；有些时候，本来是一个很好的友谊，但是慢慢慢慢不再为你两肋插刀了，但是有什么事你只要叫他，他还是最心疼你的。所以说很多关系有的时候也是随着时间，地点，情感发展的里程产生一些变化的，要接受积极的变化，认清并接纳这种变化。姜慧：对关系进行一种重新梳理，男女之间可能有很多种关系，从前可能表兄表妹都能成为情人，但是现在却很少了。三丫：可不是那么简单了，现在你只要看见一对男女在咖啡厅里喝咖啡，你如果说他们是一对情人，可能你要大错特错了。姜慧：要是再退回20年前，一男一女的在咖啡厅里，那一定是在幽会了。三丫：我的一个朋友，他是为了他的朋友，和他女朋友去约会，给他们俩之间解决矛盾。他俩坐在一起，别人看了都觉得是一对，还有人逼着他们买玫瑰。所以说有许多关系，并不是表象化的一些东西。姜慧：他们之间都有着彼此温暖和彼此支撑的那部分。三丫：只有自己知道。姜慧：对。情人也有千万种，但有的可能不是情人，只是他们自己误会了。三丫：以情人的角色遮住了自己的眼睛。姜慧：是那样，她们自己误会了，然后把自己对情人的想象加之于另一个人身上。三丫：如果一个女人她善于发现、经营，然后创造，把它稳固，这个女人我估计这一生都会过得比较顺利的。姜慧：你说女人这一生还有啥财富？做高官的肯定不是女人，要厚禄的肯定不是女人，财富肯定在男人手里，这个女人手里不掌握点关系，你在这个世界还有什么？三丫：世界与你何干了？姜慧：你把你的兄弟，你的父母，你的男友，你的同事都营造成一种殷实的关系，都建立起来，你和这个世界，就像那个筐，那个篓，都编

出来了，你跟它是一种无法分割的连接。三丫：只要你是他们框上的一根柳条就行了。姜慧：少了你，它就是一个漏的筐。三丫：对。你就做那一根柳条就行了。而且还想办法让你编织到别人生活的筐里去，这是一种本事。姜慧：我一直特别希望，我认识的每一个人，都活得特别好，只有这样我的世界才能像天堂一样。我特别担心，特别害怕这里边有人出了什么问题。三丫：我特喜欢冰心《小桔灯》里面那一句名言，她说那时候大家好了我就好了，她画了一个圈。这里边含了太多的哲理。其实朋友们好了，亲人好了，自己就好了。姜慧：还有一个规律，就是家里有十个穷亲戚，你一定是穷人，家里有十个富亲戚，那你一定是富人。他们无形中对你的那种帮助，和在事业中给你的那种流转，就给你拉上来了。你哪能让朋友倒霉呀，朋友一个都不能倒霉，朋友一个都不能少！三丫：如果这一年你最亲密的朋友们有三两个出了什么事的，你这一年的心情，那个糟糕呀！姜慧：是啊，还有一句话，叫"六亲同运"。当你的朋友们都不好的时候你也要小心了，所以努力营造他们的好，也是你好的一部分，这种关系要是建立得殷实，你和世界那是多安全的关系呀。三丫：这种关系实际上极为微妙，它和你那个工作之间的合作关系，很明朗的那些东西不同，你看得见的东西你好把握。它是只有用心灵才能感应到的那一份纤细。姜慧：这种肝胆相照，这种恩情的营造是有理由的。其实尽管看不见，你仔细想想它是一种对等，一种支撑。我特别喜欢《大染坊》里头那个男主人公和他情人的那种关系。当年就是缘起于那个女学生要跳海自杀，他在海边给她救起来了。当时他生意做得很好，他就把她安置到一个宾馆里，请人好好照顾她。其实他们是素不相识的，那个店小二也特别会做人。男主人公是一向以大方著称，一向以接济别人为荣的。过了几天店小二就来跟他报告，说那个姑娘走了，临走的时候管借给她了20块大洋。20块大洋我没概念，不晓得相当于现在多少钱呢？小二说了这一句话，他说我相信陈老板的做事方式，我要是不答应那是毁了您的名声，所以我就以您的方式给她20块大

洋。当时陈老板觉得很意外，觉得虽然我救了她，但是借给她20块大洋我也没想过，我也没想好，况且又不是我亲自给她，还是通过你借给她的。好多年之后他去青岛，还是在哪儿做生意，又意外的碰到了这个女人。她一次一次的向他报恩，两个人成了红颜知己，打死了你也不相信是很轻盈，很浅淡的关系。三丫：当时已经有几分恩情了，注定了编织一种关系给未来。姜慧：这个女孩子当年想，我借你20大洋我还得起的，所以有了机会我真是应当厚报，我相信我是有机会的。三丫：那个女孩子是不是成心的，这个里边想留个未来也未可知的。姜慧：这也很难说，她一是相信自己的未来，一是相信他们俩的未来。三丫：在这里边，这个女人也是社交高手啊。姜慧：我仍宁愿相信，这个女人是浴火重他生之后，成为了主宰命运的高手。18比别人先懂女人味的养护女人味是什么是让你的生命敞开着是开放式的是绽放式的姜慧：女人味是女人美中第一顺序。三丫：我认识一个女孩子，上大学的时候，她是学器乐的，长的瘦瘦的，黄黄的，头发又焦焦的，怎么说她也不能算一个漂亮的女孩。但是几乎系里面所有的男孩都对她有特别的好感，她过生日的时候竟然有很多男孩子送她礼物。后来这个现象引起大家的议论，说得礼物最多的竟然不是我们的校花，不是我们的班花，而是一个大家都认为相貌平平，甚至有几分缺憾的女孩。我对这个现象思考了一下，有时候在中午吃饭的时候，在饭堂我就有意的去贴近这个女孩，下课的时候都上公园散步，我跟她聊天，有时候看电影的时候就挨着她坐着，周末舞会的时候就跟她一起跳舞。我发现了一个秘密，后来我说你有一个看家的本事我希望你保持一生不变。她说我有看家本事吗？我都不知道。我说我现在可以告诉你，作为我给你的一个礼物吧！

第20节：比别人先懂女人味的养护

她这一份独到的美体现在哪儿呢？她总是能发现别人自己都发现不了的美。怪不得这个女孩大家都那么喜欢她，男孩子都那么迷恋她。她这一份魅力，就是女人味的诀窍。姜慧：她有另一双眼睛，就是大家都看到的她看到了，大家没看到的她也看到了，然后她能及时的表达出来。三丫：从心理学的角度，人们最关心自己在别人心中，眼中影射的效果什么样。所以她对你的评价和对你的那分认同，对你色彩的认定再告诉你，使你觉得有一颗心全心全意的照着你，对着你。那一刹让你很感动，哪怕她认识的还有几分不深刻。她用心读你了，你对另一个生命的感动之后，你对这个人没法忘记，没法省略她，实际上这也是人内心深处对自己的重视，对自己的那一份肯定。姜慧：我理解女人还有一份重要的女人味，就是古道热肠。这个古道热肠可能是超越了社会的评判标准，比如善恶美丑，她那一刹那间就特本能，特自然。来自一个女人对这个世界的呵护，好像她对不相干的人的那种关注，那种怜惜更母性，更阴柔，所以她这种状态让人觉得欲罢不能。你看《射雕英雄传》里头的惜弱，就是杨康的妈妈。惹祸是因为惜弱，后来得意也是因为惜弱，最后遭殃还是因为惜弱。你就看那个女人，可能世界有多大跟她没有关系，但是她眼里的世界必须得是天堂。就是她那一份，那一份对世界的呵护--三丫：确实是让人怜爱的女人，为她失去江山都在所不惜。姜慧：所以你就能理解，为什么王爷对她几十年如一日的那种钟爱。三丫：让她住进王府了，她依然要去住那个草棚。自己粗茶淡饭的，要不然的话我就死。你要让我在这儿，我就按我的生活方式活着，捍卫着我的尊严，养育着我的儿子。如果你不喜欢这样的话，我就撞死在你面前。所以王爷只好尊重她了！让她自己住在自己的小破屋里。姜慧：现在的女人觉得很多事情是不可逾越的，或者一想到就觉得自己不能超越，不能改变，不能胜任。比如在一个男人心目中永久的位置，比如说在一个男人生

活里不可侵犯的那种疆界。觉得自己做不到，好像冲上一个女人来就能代替自己，老有那种惶恐。年龄大的就觉得这来一个漂亮小姑娘，勾引我丈夫，那我的家庭顷刻间就能灰飞烟灭。假如生活中我要出现什么意外，我的疆土就土崩瓦解，就觉得自己好像一点都没有不可替代的力量。三丫：你说的女人味这里边更多的就是自信，一个自信的□女人。□我曾经看过一个85岁的老人，她上电视做个节目，在台下面，在幕后我跟她交谈过，她真迷人，她那一份从容真美。她跟你在一起，你30岁也好，你20岁也好，她没有年龄的概念。她就觉得是女人对女人，她那头发都雪白雪白的了，她摸着你这黑头发，她就说丫头呀！我也曾经是一根一根都是黑的，真是好啊！你看岁月给我染成一根一根都是白的，这白的我就觉得配我现在的脸，比黑的要好看。如果我现在要是一头黑发，肯定没有白发漂亮。她绝不是矫情，她是真的，她说你看我现在的肤色和我的白色多么接近，你细看。再看看阅历，阅历成了她自信和魅力的资本！她所经历那些沧桑，受过男人的摧残，甚至被抛弃，被背叛。她在那儿讲，讲她的经历，讲的时候无形中泪流满面。但是你就觉得那就像一朵花自然的凝结出露水，自然的浇灌一样，你一点都不觉得那是被摧残，被蹂躏过的女人。你不会怀疑她的圣洁，怀疑她对生活的虔诚。没有，她身上依然是虔诚圣洁的。我觉得自信两个字真是让女人味散发出了最根本的□东西。□姜慧：不因为这个世界沧海桑田的变换，而改变我自己的□初衷。□三丫：只是作为一个生命本身，她感受了生命的那一份美好，历练了那一份自信。姜慧：所以我们在这里就不停的呼唤，女性要回归，回归！别管社会好的教育也好，坏的影响也好，或许都是对你一个原始状态的破坏。女性要回归到一种非常天然的状态。不要什么事情一过脑子，就理论这个是对的，这个是错的。要靠本能，听从你内心的呼唤，你觉得你想怎么样。把那种激情荡漾出来，然后表达出来，哪怕你这一生，你的小屋永远听不到脚步，但是你在那坚守，坚守属于你自己的天地。三丫：女人味使我想到了绝顶的真诚。我觉得这个世界

上没有任何东西能和真诚抗衡。电视剧《大马帮》，里有个十八妹。十八妹是一个女土匪，她被收留到黑姑家里面的时候，实际上她跟那个董哥是情人的关系。但是他的妻子跟他说，十八妹救过你的命，无论在任何时候不要管别人的议论，咱们自己过自己的日子。当时丈夫就很感动。这个十八妹真是很幸运。他的妻子对他情人如此宽容和接纳。她说十八妹那么可怜，你再给她撵到江湖上去，或许被人灭了。她在咱们家过上正常人的日子，她就会像正常的女人那样幸福。这一份妻子的真诚当时真是让我落泪了。再看看十八妹，江湖中来的她那也是个帮头。姜慧：也是个腕儿。三丫：带了一个宝灯，随时随地都放着迷人的光。结果这个宝灯成了他们家的一个祸根，到处去展示，他妻子有一天就神情恍惚的，说这么看下去也不务正业，天天这样家里的事业就败落了。有一天拿着这个灯给县长展示的时候，"啪"掉地上粉碎了，当时从没红过脸的丈夫打了她几记耳光，她当时就晕过去了。十八妹当时一看这种情况，就自己打点行装，要离开这个家。他妻子和她丈夫都不理解，说你为什么离开这个家，错又不是你犯的？她说黑姑她比我好，我在这儿是祸根，我带了这个宝给你种下了无限的祸根。现在只有我走了，一切才能正常起来。她说女人是土壤，你是一棵大树。她是那么肥沃的土壤，而我是一片云，风来我就随风流浪，那是我的命。我看到了十八妹的真诚，彻骨的真诚。这两个女人那种交锋，人性乍现的美，真是美不胜收啊。所以那时候我觉得女土匪也好，一个贤妻良母也好，骨子里的那一份真诚才是真正的女人味。所以男主人公他怎么能忘掉十八妹，他又怎么样能放弃他的妻子？别说打了一个宝灯，打了十个宝灯又如何，然后十八妹还说了一句话特别感人，她说她才是你的宝。姜慧：是董哥的。三丫：所以从这个故事里边，我说真诚是一个女人的女人味，那是真正的百年，千年，万年不会散去的，这是男人留恋的东西。

第21节：为自己树立一个仰仗

姜慧：到任何时候都可以溶化他，一想到这儿就有归宿感。三丫：就像那种家的感觉。姜慧：还有一点就是仰仗，一个女人是要有仰仗的，这个仰仗可能是根性的东西。我看到过一篇文章特别受启发。说的是有一个盲人在地下通道里，每天吹着萧在那儿乞讨。有一天，一个人（我们称他A吧）经过的时候，觉得他的萧吹的特别动听，还有一个曲子他非常熟悉，让他很受感染，就往盲人碗里放了一块钱。A正放下去的时候，旁边跑过来一个人，把这一块钱拿跑了。A非常愤怒，这时这个盲人说了一句话，说"你放到了，我领到了，他抢走了，是他需要了"，非常的豁达。这个人深受感动，一个盲人的思想竟有这么高境界，于是就跟他聊起来了。A问这个盲人喜欢什么音乐，盲人随口又说了一个。A说那曲子得用黑管演奏，才能表现出效果啊。盲人说今天我没带，下次你来我再给你演奏。他俩就这么分手了。由于工作很匆忙，A没再经过这条路，过了好久他又忽然想起来了，特地走到那儿。A又看到了那个盲人，还在那儿吹箫。A走上前问你今天吹的是什么曲子？盲人立刻就听出来是A的声音了，然后就从他的大袋子里把那个黑管拿了出来了。盲人说我还记得上次跟你约好要和你交流一曲。然后盲人就开始为A演奏，非常的专注。这让A十分感动。演奏完了之后，A对盲人说今天晚上我请你吃饭。盲人把他的东西简单的收拾后说，还是我请你吧！A领这个盲人来到附近一个非常有名的北京老酒店，吃着老北京的风味，一边吃一边聊，他俩就把话题聊开了。盲人说，其实我家祖上流传下来很多传家之宝，我随便掏出来一件来卖就可以供给我优越的生活。我在外边乞讨来的钱我从来不用，没花过一分钱。A就奇怪了，那你为什么还要每天站在那儿那么辛苦的乞讨啊！A说我有个心愿，我希望用我乞讨来的钱铸一架铜钢琴，让人们更热爱音乐，让音乐去修复人们的心灵。A一听，这境界也太高了，远不是我给他一块钱那种施舍，倒是他应该施舍我

呀！A喝着酒问，你为什么有这样一份向往，要铸一个铜钢琴呢？盲人说人的生活里不能没有仰仗，他说这个铜钢琴是我生命中的仰仗，我为它而美好。或许这是一个虚构的故事，或许这个人特意体验生活，来体验一下盲人乞讨的感受，或者随便编了一个故事，讲给世人听。但是我觉得一个女人在她懂事的那一天起，要为自己树立一个仰仗。她如果把这个故事编完整了，她的这一生都是美丽的。每一个环节都像这个仰仗去靠拢，然后她身上就有灵光和神光。三丫：你这个故事特别感人，让我想起女人味里还有一个味道，就是善于帮男人收藏的女人最有味道。我以前有个邻居大婶，这个女人在我眼里边就是个很有魅力的女人。她的丈夫当过兵，辽沈战役全部参加过。退役之后，在一个地方当了个武装部部长。他在部队里边当小通讯员的时候，给首长带那个茶缸子，那个手巾，她都给他收藏着。后来他的立功证被上级收走了，但立功证的那个封皮，很多枪套子，还有那个弹壳，当年的那个鞋垫，她都给他收藏着。而且每件藏品上还都绑着红布条。在布条上写着一个一个的注释。当时看见这个事我特别感动，我说这些东西有什么用吗？她就笑了，她说这是我的丈夫。因为当时我也在创作文学作品，我觉得这一句话给了我很多的联想。她把那一堆的记忆，一般人看起来像破烂的东西说成是她丈夫，就像一个男人是由于他的历史组成了他的高度，一段久远的记忆组成了男人在他人面前的骄傲。她把那些破茶缸子，破鞋垫，破枪套子都收藏着，她说那是她的丈夫。我就觉得这一个女人她的一生将给她的丈夫积攒多少东西啊。姜慧：是啊，即使生活是特别平淡的，一个女人要善于把平淡的生活化成非常有意义的章节，在另一个人的生命中把他最精彩的东西记录下来，然后去浪漫以后那些个平淡的日子。比如他们吵架了，或者他们之间感情出现危机了，她也能找一个自己的修复方式。看看我丈夫有这么多优点，我为这些跟他一生相守，我为这些去原谅他所有的过失。她这个行为，无论对她丈夫，还是对她自己都是特别有意义的和有价值的。她丈夫看到这一些，一个人能铭记我这么多点

点滴滴的过去，那么她是多珍爱我呀！三丫：我听说有一个男同学每年都组织同学会，你知道为啥他不厌其烦的组织同学会吗？他说我并不是班长，我也不是最有钱的，但是每年的同学会都是我亲自张罗。他说我们班有两个女同学，一个是我同桌，一个是当年的音乐委员，她们两个记着我那学生时代所有的事。拿一杯啤酒，坐在角落里听她们给我讲，那些我自己都遗忘的，或者我已经模糊的往事，我想重温当年的那种感觉。姜慧：就像我也爱听老奶奶讲我的童年。三丫：对，就是那种感觉。他说她们讲的时候一边骂，一边跺脚，一边乐的，有的时候甚至乐得鼻涕一把，泪一把。但是我感觉我又看到了自己的童年，看到了我的少年，光阴岁月没有洗去那些记忆，我感激她们。他说那两个女人在我眼里简直就是女神和公主，他说现在谁也入不了我的眼。就在那天有很多同学带妻子去的，带情人去的，带妹妹去的，花枝招展，秀色可餐。但是就那两个女人都变成黄脸婆了，在我眼里边却真的是好美丽。我说就因为她们能给你讲你过去的故事？他说对，她们收藏了我过去的点点滴滴，一幕又一幕。姜慧：我也听一个人讲了一个同学会，40多岁了，讲他们中学的同学会。当时一个班花那一天去了，班花几十年之后肯定不再是班花了。但是当年她的追求者还依然那么激动，然后争着在她面前做成果展示。这个说现在他有多大本事了，那个女人并没有说什么。但是她唤起了什么，在她身上开启了他们记忆深处的那些曾经激荡过他们的少年情怀。三丫：就在那一刹那，那个女人的女人味就永远在男人心中挥之不去了。别人看上去说，那女人就怎么那么吸引他们。姜慧：让别人觉得很奇怪。三丫：对，还以为她们施了什么魔法。还真是一种魔法，她们对这个男人的历史点点滴滴的铭记，形成了她们女人特有的魅力和味道。所以为男人收藏历史，珍藏他的记忆，这也算是女人味的一个秘诀。有些时候你是有心的，有的时候你是无意的。但是你一定要是一个，怎么说呢？不辜负来尘世一场的女人。无论你有心和无心，但是生命给你这个过程在你这儿即便是流水，也应该留下响声，是飞鸟也

应该留下翅膀的痕迹。你不能做一个那种空洞，一个场地，在你这儿人家撒了多少种子也长不出一棵草来，在你这儿飞过了多少次也留不下翅膀的痕迹。那么男人大多不太愿意跟你在一起，或者也不愿意跟你留下更多的精力。姜慧：这样说吧，如果岁月可以回转，一切可以重新开始，如果那个男人还愿意选择你做他的女人，还愿意选择你做他的女同学，你就是最有女人味，也是最成功的女人。

第22节：心灵也要“长个”

三丫：所以这个女人味做起来也并不难，它是让你的生命是敞开的，是绽放式的，你能像花朵，能给人家留下果实。如果你是树枝你给人家留下一个根，男人铭记的是什么，男人感激的是什么，还真是果实和根的东西，那些过眼浮华欺骗男人不了多久。姜慧：她自己本身都觉得自己立不住。19心灵也要"长个"只要是运动的成长的、变化的你就敢肯定它就有一种期待姜慧：成长是一辈子的事情，小时候成长，长大了以后还是□要长。□我看庄子的《齐物论》，他说每一个东西都有自己的春夏秋冬，比如说一棵树的寿命是800年，有200是它的春天，200年是它的夏天，200年是它的秋天，200年是它的冬天。一个人也是，比如说他的寿命是80年，那么前20年仅仅是春天，这样依次排下去，春夏秋冬都会到他身上。也许他现在正好走在人生的春天，也许是秋天，离他四季轮回还很遥远。三丫：所以一个人的成功不取决于你知道多少，而是你取决于你行动多少。行动本身就是成长，行动一次成长一次，成长孕育于在行动中。现在的女人尤其是都市女性都接受过很好的教育，拥有很好的生存环境、工作环境，但是不应该就此认为你已经懂了很多了，即使什么事你都懂，但未必你什么事都会做。所以那种故步自封、自高自大的感觉，无形中会破坏生命质量的完整提升。有时，拒绝成长也是不知不觉。经历一件事情失败了，自己沮丧，然后指责经历的所有人和事，也指责自己。其实经历过一件事，不应以成败为论，应以生命经历为论。你可以从苦涩、失败里汲取许多再次成长的营养。这种默默的不知不觉的成长可能远远地超过了你在所谓的辉煌里边所得到的。姜慧：这是种非常重要的收获。收获金钱是一种收获，收获名利是一种收获，但是对生活感知的收获能成为你日后更新的或者更上一层的启发。我有时候回老家再看到原来的同事和朋友，都会想起鲁迅写的润土。看到他们，我真是感觉很亲切，有一种激情，非常想和他们一起分享分别后在不同的环境里成

长的感受。可能他们会默默地看着你，像看着一个不太真实的人，或者讲些跟你不搭边的废话，甚至讲的故事也还是讲好几年前的，有时你甚至知道他会讲怎么样的结尾。所以这样的回家对我而言是一种创伤。因为多年来，他们就像一个标志一样还伫立在那儿，像一个过去的树桩子。三丫：只看见过去的衰老，看不见成长的痕迹。姜慧：其实我多希望我们都是正在成长着的人。我们大家都是同龄人，都是共同经历过事的人。其实他们也枝繁叶茂，但在不同的土壤上让我有了不同的感受。我要是当年留在这儿也会像他们一样，但是我庆幸我逃了。三丫：在逃里边成长起来了。其实生命的美好是在于不断地拔高。我特别喜欢一位印度哲学家的一句话，他说每一天的生活不是你赚了多少金子，也不是你在人前多了几分荣耀，而是每一天你发现自己生命刻度的增加。生命刻度是什么？我的理解刻度就是心境。其实我们只有一条命，但是心境不只有一个。每一次的成长，每一次的深化，心境就会一点一点地往高去。高瞻才能远瞩。你会拔出来很多东西，你也会回收。你会俯瞰事情的原委、源头、真假、内涵。那种更贴近真理的东西，更接近事物本源的，那种生命的欢悦，才是生命应该追求的东西。所以一个人几十年如一日在同一个心境，就是几十年过一个日子，几十年过一天。姜慧：有时候说一句话，不太好表达自己的心意，比方说，很怕跟老人在一起看电视，很精彩的画面，很精彩的对白，他却会一不留神就插一句，骂一句。让我觉得不堪忍受。我们老家有一个邻居我叫她黄姥姥，她就是每天一脸不高兴，毫无缘由她会把儿子骂一顿，把女儿骂一顿，把孙子骂一顿，有时会带有一种炫耀的感觉，说他孙子挺聪明的，不努力还一考就考前三名。我是仔细想听她表达什么。她上我们家骂一顿也不关痛痒，但我喜欢分析她说的话。三丫：无论年老年少，就是拒绝成长的人让人恨，让人无可奈何。人们可以忍受生活的苦难，却不能忍受腐朽。姜慧：你记不记得我们讨论过一个话题，就是有的老处女的肮脏。处女本来挺纯洁的，但是老处女思想上有多少纯洁度真是让人怀疑。三丫：在一个文

学创作班上一个男同学们的一句话，"现在哪还有什么处女"就把一个老处女给得罪了。她回去哭了半宿，我们都安慰她，但越安慰她哭得越起劲。男同学全生气了，回宿舍喝啤酒，撒酒疯，差一点也气哭了。我说这两头还真安慰不过来。这事激起了我探讨稀有事物的热情，我两头采访，跑去问男生，问他们为什么生气？得到的回答是：在她眼里男人就没有好东西，男人都是十恶不赦，像他们这么纯洁的人，又没占她什么便宜。她都那么大岁数了，他们都是小弟弟，她何至于生这样的气，这是一种对他们的玷污。就应了你这句话：老处女的肮脏。她的哭声就是对男人的一种控诉，是什么把她变成老处女，是无奈的纯洁变成了空白。女人该告别女孩时代的时候，不告别，都老女人了还想当女孩，好像我们这些男人，就没有一点能把他变成女人的价值，我们一看见这样的女人就有挫败感甚至集体想自杀。这是男同学们的话。这种感觉涉及到一个成长的问题，一个老处女也许是值得尊重的，但是她脆弱得不堪一击，这么敏感和多疑。你都这年龄的人了，还是一个小女孩的心态，说明你心灵没有成长。姜慧：对于个体来说，人也不一定结婚是最重要的，但是对于社会来说，你要想融入社会，春天了你就只得发芽，秋天你就一定要结果。三丫：应季而生乃良木焉。所以对女人，如果拒绝成长，是一种真正可恨的感觉。姜慧：因为有的时候女人觉得我不成长我就有青春，你看我现在还是小孩一样的心灵看待世界。就像我的一个同学似的，她最喜欢别人夸的是：哎呀，你看你还像一个小娃娃。她就老把这这句话炫耀，在她眼里不成熟是至美的，惹人怜爱娇滴滴的，是一个女人活着的最高价值。三丫：一个人的成长要看从哪个角度说，麦当劳公司的创办人说，成功的秘诀是，如果你青涩，便还能成长；你熟透，便将腐烂。他指的是，成长了，还要再成长，但成长不等于腐烂。如果在你果香里边还有青涩，青涩就意味着下一部分的果香。然后下一部分的果香里还有青涩，所以有的时候你说你成熟了，那有的时候，意味着腐烂，但这个理解有时过于偏激。在我们生活当中，遇到有些女人，

觉得她可爱之极，灵动之极，创造激情，带着那种善良，不竭的对生命的热爱，你由衷地喜欢和她在一起，那她就是一个不拒绝成长的人，你跟她说什么，她都喜悦，随时准备跟你一起去投入。姜慧：现在特别怕一个人跟你老腔老调的对话，简直恨不得立刻让自己化为灰烬，不能再听见他说什么。

第23节：适当的沉默适当的爆发

三丫：我记得电影《绿茶》里有一段对白，就是他的妻子是给死人化妆的，她丈夫特别嫉恨，干什么都得戴手套，做饭，睡觉都要带，家里都是手套。她丈夫就连手套都讨厌，只要一看见手套就闻到了死亡的气息，先是想疯，后来想死。在那种异常争夺，无意识当中把人杀死了。这就是他对一种东西产生了厌倦感，实际上手套就象征着一种不变的东西，而他的那份心态比死亡还恐怖。那就是一件事只停留在一个心态，不往前迈步的感觉，这是一个死亡的气息。姜慧：流水不腐、户枢不蠹，只要是运动的，成长的，变化的，你就敢肯定她，就想象不到他下一步会是怎么样？有一种期待，一种下一步给我展示什么样的惊奇。如果它就始终是一潭死水，那唯一的可预见的就是明年至多变成臭水。三丫：充满成长的女人，应该是很有魅力的，你总觉得今天她是粉红色的，明天是绿色的，大后天是金黄色的，再大后天可能是五彩缤纷的，她能给人一种期待，让生命总有一个明天，我们就怕没有明天的女人。所以一个女人受不受人欢迎、迷恋和喜欢，往往在于她是不是有一份善于成长的特质。□□□□□□□□20适当的沉默适当的爆发魅力女人要因时、因事、因人恰当的沉默也要恰当的爆发姜慧：王羲之的《书论》里有一句话说，书法易于连，而难于断。就是这个连的笔画是容易的，而笔断意连的断，就是有大学问的。三丫：要善于沉默，其实好多男人有的时候就说，我不怕她跟我吵，我也不怕她跟我闹，我也不怕她控诉我，但是我就怕她□沉默。□姜慧：沉默可能有更大的阴谋在里面。三丫：这个沉默里边想象空间比较多，比方说她沉默的时候她在指责呀！是不是她在自己反思，是不是她在自惭呀！自罚呀！让男人有点怜惜，然后还有是不是蕴藏着更大的反击的力量，是不是要爆发出我意想不到的那个东西，出乎我的意料，我控制不了啊！姜慧：不在沉默中死亡，就在沉默中爆发。三丫：沉默它的未知性对男人们造成了激情，对你更加呵护的激情，

理解你的激情，或者自卫的激情。姜慧：沉默为什么能是金呢？这里边还是有道理的，当你说的时候可能那种力度不如不说的时候，不说他会调动他自己所有的自我反思能力。三丫：你说的太好了，世界上最好的辩解是不要去辩解。有一次看一个心理学的书。说我们人类的语言实际上只能表达我们思想感情的十分之六点几。你有很多时候无能为力，你说了就错，因为一些东西需要行为来诠释的，需要思想对思想的解释，无言的情感对情感的那种表达。你用语言去表达了，去解释了，回头来你就给那个东西弄错了。姜慧：它是这样的，人有各种感觉器官，语言只是能表达出来的其中的一种。当你表达的时候可能就不感受了，就不看了，不听了，不闻了。三丫：不是有那样一句话，"会说的不如会听的"。姜慧：听话要听音，他是表达什么意思呢？在这个想的过程中他是参与了。三丫：现代女性，如此奔放，如此不拘小节，不受约束，慢慢的都忘了沉默的力量了，也忘了沉默的必要性，忘了，丧失了那种功能。姜慧：有人从心理上分析过，说在一个聚会中最惹人注目的可能是最默默不语的那个人，大家都在猜，或者都想给他一个机会，让他表达点什么，或者想在他身上发现点什么。三丫：然后又相信人性的善良，你沉默的时候他总是会更多体恤你的，联系你的想法先出来。会想是不是他有些苦衷，或者是难言之隐，我可以做点什么，为他。你应该唤醒人性中最美好的东西，给人家一点空间和时间，学会一点沉默，学会休止。比方一个好的乐章里边如果没有好的休止，音乐再动听，再怎么美妙，一定是一个失败的音乐。姜慧：有一个作曲家，老板不停地克扣他的工资。为了抗议，在表演的时候就设计一波一波的走人。整个乐章开始了，第一波□人--□比如说拉大提琴的人--撤了，剩下的人继续表演，过一会儿第二波人撤了，接着再第三波人撤。三丫：那最后的结果呢？姜慧：最后的结果就是停顿了，大家都觉得停顿的时候最□精彩。□三丫：有一个作曲家，他年轻时给老师交作业，写了十个作业老师都不满意。后来有一天老师终于说你可以毕业了，他说，老师我出现杰作了？老师说，

是，你终于学会休止了。姜慧：有一次我们赵大律师参加著名学者王绍藩关于禅学的一次讨论。他对禅学一点都不懂，因为我出差在外地，他就一个人单独赴会。在位的学者都纷纷发表了一些对公案的看法，对公案的体会和对禅学现代以及未来发展方向的一些独到见解。大家都在说，直到最后，他也没说一句话。王绍藩就不停地启发他，他说赵律师，你也是个青年才俊，学识渊博，应该有自己独特的见解。他就不停地启发，您看您给我们大家讲点什么，都期待他讲点什么。结果赵律还是什么也没讲就回来了。他跟我说起这个细节，我就给他注解一句话，"咱不说话谁知道咱傻"。三丫：他那是更大的禅意了。你那个赵律师是男的女的？姜慧：男的。三丫：女的也同理。姜慧：是。在很多时候你不用表达。三丫：刚才说的沉默，女人还要学会适当的爆发。遇到很多温顺、贤良的女子，一生都不大声的跟男人说一句话，可是一生她都被男人忽略着。姜慧：熟视无睹。三丫：对，她是省略号，她是被别人省略的。姜慧：她是生活必备品。三丫：为什么？她被牵挂了，也被关怀了，但是不被重视，为什么？该爆发的时候没有爆发，你是一个响炮，你不放响，别人怎么能知道你是有力量的。姜慧：孩子的办法是，该哭就得哭，俗话说会哭的孩子有□奶吃。□三丫：矫情的孩子有奶吃。姜慧：该矫情时要懂得矫情。你不能老是不矫情，老是没感觉，老是那么善解人意，什么都是以别人为重点，以别人为中心，没有自己，我不重要，我不重要，我一生不重要。三丫：再者，别人更有一种需要，就是被别人需要的需要。如果你不爆发出来你要什么，你怎么样去快乐，别人要给你什么，别人怎么知道给了你快乐了呢？姜慧：韩国有个电视剧名叫《爱要说出来》，你说都不说出来，别人知道你这一生是什么意思。

第24节：知道何时说是何时说不

三丫：人家白对你好，白关心你了。其实爆发有时候是一种声明，声明我是一种什么态度。姜慧：把自己的立场，把自己的原则都声张出来。三丫：所以叫恰当的爆发和沉默，这在女人的魅力，可能也是秘笈之一。姜慧：主权捍卫的必要方式，咱就想一个国家，一个人也是一个国家，一个国家老是沉默寡言，别人怎么样，别人今天看好你北京了，那北京给你吧！明天看好上海了，那上海给你吧！三丫：你这样的不爆发，其实也是对别人的不尊重。因为你不是个主体了，你是一个客体了。姜慧：我越来越觉得最大的尊重是一种对等。如果你不是对等的，这里面体现不出尊重。三丫：萝卜不和萝卜对话，萝卜和土豆对话，萝卜和芝麻对话，你说萝卜委屈不委屈。姜慧：所以为什么很多对手之间，仇敌之间，反而能成为最亲密的人。三丫：你让我成了我，你让我成就了一个高大。感谢对方的□磨炼。□姜慧：她做的方式对方最懂了。三丫：你是当人家一生的随从和仆人，还是也做主人，让人家能觉得受到了主人的款待和尊重。姜慧：给了一份最高的礼遇，所以这里边沉默和爆发恰当的运用才成就一个节奏感，如果一个人总是一个调子，总是沉默肯定□不对。□三丫：什么事，什么人，因时、因事，因人。姜慧：这个节奏感出来了之后，她这个生活里边就出了很多□乐章。□21知道何时说是何时说不这不是一个有钱人的世界也不是一个有权人的世界而是一个有心人的世界三丫：什么时候说"是"，什么时候可以说"不"，这个问题尤其说女人的时候。男人说女人那个脑子比较乱，有的时候带有几份亲昵，但是更多的时候带有几分无奈，甚至几分贬低，就是在很多时候该说是的时候，该说不的时候。就没有一个明确的态度。姜慧：不知道什么时候该说是，也不知道什么时候该说不是，是为了表达情好，是为了说理好，还是说义好，一团糟，混混□沌沌。□三丫：所以人们有一个心理常识，尤其是女人这个生物，她就觉得如果经常说"不"，就会助长利

己主义，而说"是"可以消除自私。有许多精神流派是这么认为的。上帝是爱，上帝是无限的"是"。而在其中则掩藏着魔鬼，说"不"就等于关上了你的心灵之门。只有说"是"才能开启这扇门。所以女人是比较宗教化的一种生命，从她刚懂事的时候起也不知道是谁，也不知道是什么东西在她的灵魂深处给她注入了这种元素。总觉得什么事情，如果自己一反对，一说不，就好像要失去什么，就好像在排斥，拒绝一些好运，好东西向自己扑来。这一份心理定式作为一个女性来讲怎么清除心灵的垃圾呢？前一段时间我看了一篇文章特别的受启发。说的是环境污染，大家都很敏感，空气指数到什么样了，水污染怎么样了。但是心灵污染却在不知不觉中。如果一百个人走过你面前，你没有能力用一双慧眼发现这个人他的心灵污染度是多少，那个心灵污染度是多少，而这个人心灵的净化达到什么程度。这个人心灵的绿化，他心灵的养分真充分，不仅自己可以享受，还可以让大家分享。这个想法我自己换了一种感觉，有一天我站在阳台上看见车水马龙的，看见一个人一个人过去，说这个人我给他测定一下，他的心灵污染到什么程度，我说这个用什么看呢？没有谁教我，我就想一个人，就像你说的舒眉展眼的，一脸的阳光，走路步履轻盈，浑身洋溢着青春气息，你恐怕应该说他的心灵污染的程度低一些，你看有的人愁眉不展，一脸阴云，脚步拖沓，目光怀疑，瞅谁都是不耐烦，随时都想跟人吵架，去拼上一场。姜慧：内心里堆积的垃圾太多了。三丫：对，就这种心境污染一定是非常严重的。所以对自己心灵那种净化，美化程度的测定，用什么来测定？我自己认为有一种方法，非常简单。你看一个人脸上有没有笑容，你听一个人有没有笑声，而且这个笑声是不是有几分苦涩和压抑，这一份笑声是不是真有那一份春水荡漾？还是屋檐滴水般那种感觉，滴滴答答的。所以听这个世界，看这个世界，感受这个世界，把它引申到一个人上，你就真的能测定出他的心灵污染程度和没有被污染程度有多少。关于说是和不，我觉得如果你心灵这种健康，这种净化的指标达到那种感觉，你就很会说，到什么

时候说是说不，而且你也善于发现什么是不，我就拒绝污染。姜慧：别人把垃圾送来的时候，你要关上门。三丫：我特别同意你经常说的那一句话"三丫，你一定要多见能让你快乐的人，那些天天给你带着很多精神污染的人，你尽量远离他"。这个使我想到咱们今天说的这个话题。姜慧：我就有很深的体验，现在社会上抱怨的人很多，穷的人抱怨，富的人抱怨，当官的人抱怨，仕途颓废的人也抱怨，好像很多人天天都在抱怨中生活。有一天我去一个国营的理发老店洗头。给我洗发的是一个中年的女人，她是国营职工，一脸的阳光，高高兴兴的跟我打招呼。在给我洗头的时候，她说你看今天的水多好呀！多带劲呀！我就被她感染了，心里就感觉到很温暖，很舒朗，其实你仔细想想有啥呀！就那个水好，谁家水不好呢？三丫：是她的心情净化了周围的环境，而不是环境来净化她。姜慧：有时经常是这样，比如你去买菜，或者你去办什么事，就听那些人骂天骂地的，谁都骂，现在物价上涨了，明天空气污染了……现在很多出租司机，就这样在随处抛洒着垃圾。所有坐在车上的乘客，真是想让他闭嘴，想让他别说话。三丫：女人一定要让自己的心灵、情感、精神会关闭，说不，实际上就是一种拒绝。姜慧：我有一次听电台播一个节目说，有一个人从国外回来，坐在出租车上，那司机就在那儿听评书。这个人就说我不喜欢听评书，请你换个频道，或者请你关掉。司机觉得特别不理解，说我凭什么，你不就坐车嘛！我不就拉你嘛！从国外回来的这个乘客就跟他讲了这样一个道理，说我上了车，买了你的服务，这里不仅仅包括你把我从这个地点送到那个地点。三丫：也买了你为我服务的环境和心情，这个氛围。姜慧：不能我一上车你想听什么就听什么，你想骂谁就骂谁，让我处在一个特别紧张和特别反感的环境里。三丫：这个人真值得大家学习，她特别会拒绝精神上对她的侵害和污染，不良的东西对她的侵蚀。

第25节：不怕被拒绝

姜慧：其实这里边还有一个层面，就是感受能力和理解能力，一件事情发生在你的面前你怎么去理解它。有一天，我去一个地方办事情，车始终不知道能停哪儿，所以我就慢吞吞的在路边一边寻找，一边停车，旁边我就听着那个车"嘎吱"就过来一个女同志，有50多岁了那样，前车筐带了满满一筐菜，非常愤怒，简直不能容忍，以恨不得马上掐死我的表情，说了一句，你有病呀！要走还是要停，干吗！你在这儿？下面的话你都能想象。三丫：接下来你什么样？姜慧：我看见她我就觉得特别同情她，我说真是对不起，我不是故意的，我不知道您你在后边，我不是针对您的，我在找车位。三丫：从内心你有没有受她的恶劣情绪感染？姜慧：我受她感染，她倒很提醒我别那样。因为每个人，当你觉得被冒犯了，被欺负了的时候，别人可能不是出于这个意思，他有他的不得已，但是这个时候我内心对她产生一个什么样的认识呢？我是这样理解和转换她的情绪的，我同情她，也许她特别着急回家做饭，也许她刚才在菜市场跟人家讨价还价很烦恼，也许她的生活很窘迫，也许她有种种压力压在她身上，觉得全世界都对她很敌意。三丫：用理解处理她这份对你的精神创伤。姜慧：我就特别特别的抱歉，特意把车窗摇下来，我说真是对不起，阿姨，我不是故意的，我说完这句话的时候她特别想跟我说，想跟我说什么呢？我当时就读懂了，不是想继续抱怨我，也不是想让我理解她，原谅她的那种无理，她错了，但是她想告诉你，她为什么这样。三丫：她也觉得她不喜欢自己这样子。姜慧：我说阿姨，您走好，慢点。三丫：从某种程度上说她也会转化自己的心情，她也不愿意因为她抱怨了你，然后你再抱怨她，然后再污染她自己的心情。姜慧：我下来把车一停那儿，我再跟她对骂几句，那又是另外一个场面了。这个世界需要读解能力，你有没有能力把一些不好的东西，变成你对这个世界的宽容。三丫：处理精神垃圾的水平能力。姜慧：这样的话你高于她之后

你就会发现，我得提醒我自己，以后不能这样对别人。三丫：我特别喜欢你经常说的那个说法，说一个聪明的女人是一个会哄自己的女人。这个世界时不时会有人惹你生气，但不会时不时的就会有人来哄你，那不太可能。你最清楚你什么时候生气了，什么时候气到什么程度了，什么时候你自己用什么方式哄你自己高兴。这个哄字里边就意味着一种对心灵净化的能力，这个事情如果你有能力做，说出来许多"不"的时候，你才有能力接受许多"是"。就是排除了许多污秽的，肮脏的，邋遢的东西，才有一些美好的，纯净的，高贵的东西进来。要学会给自己的心灵腾出空来，给心灵腾空，非常简单的一个说法，这是对我们每个人也是一个检测，生命能力的检测。姜慧：这不是一个有钱人的世界，也不是一个有权人的世界，而是一个有心人的世界，你感受了这个世界多少阳光，你接受从人群中来的多少温暖，你便是多富有的人。22不怕被拒绝一个人的空间是非常有限的只有扔出许多才能进来更多三丫：许多女性认为，必须通过男人的承认来获得自信。充满了害怕失去的念头，是女性不成熟的表现。这是心理学家研究多年来得出的一种结论，拒绝，不意味着一定会带来孤独和死亡，在很多时候，是人本能的害怕，就像害怕孤独和死亡一样。姜慧：换一句话说，拒绝本身也许只是一种表达方式，而不是真正的意思表示。拒绝是一种本能，是一种下意识。但是环境改变了，或者人要向你提出要求了，你总觉得这里面包含危险，所以拒绝了。这个拒绝他还并没有了解你真实的意图，也并没有知道你这里或者还有份别的，你这一份要求对你和对他很重要。三丫：女孩子从诞生那一天起，只要是一个健康的，正常的家庭都会得到父母和亲人格外的呵护。因此，给女人造成成长的一个心理定式，就是对什么事情一旦要是被拒绝了，"完了"这两个字立刻在脑子里出现。所以在爱情上也好，在事业上也好，在生活中琐碎的那些场景也好，对于拒绝，如果女人战胜了这一份恐惧心理，我觉得绝大部分女性，会活得比现在更快乐，更幸福。有一个例子，一个女人，她们家有一个不成文的规

定，就是每到礼拜天，她的婆婆一定到她们家来，礼拜天她肯定要做上一桌子婆婆爱吃的饭，七八年如一日。姜慧：多贤良啊！三丫：她对这个事情的忍耐，已经到了一定程度，每到星期五，她就开始睡不着觉了，就提前觉得到礼拜天那一份紧张。姜慧：那就离家出走吧！三丫：她就恨那一天的到来。后来，就做成一个心理病，就是每到礼拜六的时候，她就开始有病，偏头痛。真痛呀，疼的往墙上撞，在床上打滚。然后，到礼拜天，她婆婆就不来了，头一天说，偏头痛第二天好了。心理学家给她分析，一开始的时候她就有一种潜意识，那一天我真恨不得我病了，我怎么这么厌烦。姜慧：她想我恨不得我头疼。三丫：我真的恨不得宁可疼死，我都不愿意过那个礼拜天，想着想着头就疼了。一开始是假疼，后来就开始真疼，到最后她就拒绝这一份疼，再后来乞求头别疼了，我还愿意给我婆婆每个礼拜做饭。但是不行了。找心理医生，就是她不会拒绝。她如果早一天说，哪怕结婚第三年就跟他丈夫说，哪怕结婚半年就说我不太习惯每个礼拜天，婆婆非得到我家来过。我们好容易有一个自己的空间，如果礼拜天需要表达心意，我买一些好吃的给她送去，然后我们回来享受自己这一份空间。如果她早一天跟丈夫表达，或者跟婆婆表达，丈夫也不一定非得逼着她，婆婆也不一定非得到她这儿来吃她这口饭。但是，她就觉得如果我拒绝，丈夫说我不孝顺怎么办呀！跟我离婚咋办，我婆婆要到处去说我呢？说我这个媳妇就连礼拜天去她家过她都厌烦我，我什么名声呀！所以一考虑到这个，这种拒绝她不敢。宁可让自己身体出了问题，得了顽固的偏头痛病，也不敢拒绝。你觉得就是这一类不敢拒绝的心理，你有没有过？姜慧：人有很多时候不得已吧！不是有没有过，而是每个人都有过，你在社会当中扮演各种角色。比如说面对一个孩子，她对你有所要求的时候，你看她那种渴望的眼神，或者你一个行动真对她有帮助，你能拒绝吗？或者对一个老人，他对你有所指望，你明明这时候力不从心，你能拒绝吗？这个时候我觉得人还是要真实。真实包含两方面，一个是对自己，一个是对别人，人这一

生怎么样才算没有遗憾呢？就是我尽力了，那就没有遗憾。这一刻我有多大的能力，我尽了，对别人，对自己，我也只能做到这一点。

第26节：把陌生人当熟人

三丫：然后，可以随时随地的学会拒绝。姜慧：比如别人向我借钱，我兜里只有10块，你偏要借11块。那我不能为你再去负债，就是这个原因。人性当中有很多特别可怕的东西。你让我想起来一个小故事，是一个外国的，说有一个人每天在他上班必经的一个街角都能遇到一个乞丐。他每次见到这个乞丐的时候都给他五便士，或者几便士，天天给，一给给了好多年。后来有一天不知道什么原因，他就失业了。那一天他又走到了这个街角，他看这个乞丐，很复杂，他没有钱给他了，他们俩再也不是那种关系了，然后就很抱歉的看着他。这个乞丐等了他一会，看他没像往日那样给他钱，乞丐就勃然大怒。因为日子久了，这个乞丐已经依赖于他这种生存方式了。那么多年养成了一个习惯，变成他是他生活中的一份拖累，他必须得供养的对象。这在人性当中，某种程度上你对一个人好，好成了一种自然，好成了一种习惯的时候，别人依赖于你。没有了，别人会痛苦，你不再继续给了，就像你给孩子断奶似的，本来你不给，也没有什么罪过，但是你突然给他断奶，他会很愤怒，你为什么不给我吃了？因为他就觉得我已经失去了学吃饭的机会，我一直就吃这个的嘛！三丫：学会拒绝的女人，会拥有更多的机会。一个人的空间是非常有限的，只有你的空间扔出来许多不应该占领你空间的东西，才有很多东西进来。姜慧：所以一个人，应该经常做一个小结，你闭上眼睛想一想，我快乐吗？我这一段日子忙的哪一件事是为自己，哪一件事是为别人？它是一个什么样的比例，我在这种比例之下，我觉得生活到底有没有意义？应该经常盘点一下。很难说哪一件事应该是你拒绝的，哪一件事是你应该承受的，但只要是你内心里觉得愉悦，你觉得我做这些于我的身心健康，于别人都有好处，就可以了。23把陌生人当熟人，把熟人当陌生人陌生人常常打开我们的世界向更深远的地方发展姜慧：这个是一个比较辩证的关系。和你至亲在一起的时候也要保持一定距

离，要把他当作陌生人来对待，来理解。你看从生理学来讲，人的一个细胞最长的寿命是11个月。这样算下来，过不了多久，一个人已经是一个全新的人了。可能你朝夕相处的人，过了几天他会有他自己的一些发展变化。三丫：你还用你不变的眼光看他，不变的语气，不变的心态，是一种残忍，一种愚昧。姜慧：至少不是在同步。当你和他不同步的时候，他看你就有厌弃感了。那你的魅力从哪产生？他已经发展了，你也发展了，同样的人，同样的环境却有不同的心境，不同的需求，你还用原来的心态对待，一定犯了很多的错。三丫：我有一个同事我叫他高老师。我们有一次编写一套丛书，在一起将近工作了一个月。在这期间，他妻子每周都来看他一次。有一次我们叫他吃饭，我看见一幕，就是他去卫生间梳头，整理一下衣服，半天没有出来，因为其他的一些小编辑都比较年轻，说高老师，怎么整理个发型需要那么长时间？一下子推门要进去。他妻子一下就给拦住了，他妻子说，他在整理自己。表情特别特别庄重。被拦住的人一愣，当时他的门半敞着。就一个动作，一下就让人想到俩字，尊重。姜慧：你在想象，在人家家里，有虔诚，有敬畏，这个细节是相当美好的。三丫：还有一个细节，她和高老师结婚将近二三十年了。她说："他有一个习惯，每次吃完饭的时候，都要独处20分钟。这个一直都是一个谜，这么多年，这20分钟都干什么？有些时候，我也注意是看书，是喝茶，还是冥想？我想推开门看一下，或者从阳台上过去瞥一眼，或者在谈话中透露点。但，我就忍着这个念头，从来没有去做过。这个20分钟在我一生中是我一直特别神往的，我永远不会去问他。但是这个20分钟，一直给我很多的想象空间。"我说："要不你现在问问他？没准他会告诉你。"她说："不能不能，千万不能问。"那一瞬间，让我觉得她想知道，又不想知道，那是一份神秘。后来我跟高老师说："你挺会保持魅力的。你的20分钟20多年了，对你夫人一直是非常神秘的20分钟。"他说："我是一个非常透明的一个人，包括我年轻谈过几次恋爱，我都告诉她，就唯独这20分钟我就不想说了。"我说："那你究

竟干什么？你能对我们外人说吗？"他说："对你们外人说也行，其实她问我我也会说，她就是从来不认真的问我。这20分钟特别简单。"我说："那你究竟干什么？"他说："你们都没有过自己独处的时间吗？"我说："有啊。""那你们干什么我就干什么呗。"姜慧：其实没干什么，也不知道自己在干什么，就是给自己喘口气，整理一下情绪。三丫：是啊，他说："我们在别人眼里太亲密了，我们真是心照不宣，彼此就是一面镜子，一点隐瞒都没有。就这一点时间，是我给她的，也是给我的，就这么一份空间吧。"姜慧：我就有一种感觉，就是在家里，谁要是把自己的房门关上了，每当我走到关上的房门面前，我立刻有一种敬畏。就觉得他一定在干一件很了不起的事，不能打扰的事情。反而你再一想他，会反思你是不是对他不够周到，或者每一句话没有说到位，或者什么事情需要你关照，你没有想到，留了一个空间来反思自己。三丫：我写过这样一句话：跟儿子在一起是母亲，跟丈夫在一起是妻子，跟朋友在一起是知己，跟自己在一起的时候是什么呢？哇，是和上帝在一起！姜慧：这个说法真美。三丫：就是一个人独处的时候，是和上帝在一起，你不要去打扰他。姜慧：那样会让他更寂寞、更孤独。三丫：对，去学会呵护别人，有意拉开那一份距离和空间。姜慧：比如说，女人在外边时间待久了，或者在家里，故意找一个没人的房间待一会儿。这时会引起所有人的关注，大家都觉得她怎么了？反而都会考虑一些关于她的问题，是不是哪一点没有做好。女人也要善于制造这种距离感，这种空间的距离感，然后把自己当一个陌生人和至亲相处。你不要觉得什么都是你的，这个是你的爸爸，这个是你的妈，这个是你的丈夫，那个是孩子，可能他们，在一刹那间都不是。三丫：我写过一首诗，大意是：我可能不是很感激你给了我一个叫江山的财富，也不会很感激你给了我叫花朵的春天，我时刻在意，你是否给了我一份清鲜。在很长不变的相熟里，我的世界永远呵护在怀抱的感觉里，希望一份清鲜让我像诗一样呼吸。

第27节：真正的用心良苦

姜慧：新鲜对至亲的人来说是一份贡献，就是给予的一份□财富。□三丫：真正的用心良苦。有一个妻子曾经说，她感动过一个细节，他们俩去离婚了，闹的不可开交，然后在签字的一刹那，她一下想起了一幕，她把笔丢下了。她想起来一个平平常常的早晨，她丈夫出差刚回来，那么应该睡一个懒觉，她就没有打扰他。等到做完午餐的时候，发现她的丈夫全身水淋淋的就回来了，手上捧着野花，沾着亮亮的露珠，站在她面前。就这一幕。当时她端着菜，菜都撒了。她说他出差那么久，走了将近半年，回来没有睡好觉，就采了带露的鲜花，后来，这束带露的鲜花，在她记忆里一直挥之不去。以后那么多年，他给他买过钻戒，买过车，买这个，买那个，基本上都能摆平，这些物质也意味我为他付出过。基本上我一切都能够摆平，但是，这束鲜花我摆不平了。那一瞬间，我不签这个字，除非我丈夫说太需要我签字了，我自己不要再主动签这个字。这个女人多么浪漫，就一束带露的鲜花啊！她什么都可以摆平，就这一束花摆不平。姜慧：说句心里话，每个女人都是为了浪漫而生的，为了追求浪漫而存在的，首先她自己就是一个浪漫的制造者，浪漫的引导者，给对方一个表达这种情感的机会。三丫：当时，他们结婚已经十二三年了，她丈夫捧那束鲜花站在她面前，都有点傻。都老夫老妻了，但她丈夫像是一个刚刚认识不久的男孩，向一个少女表达情怀的那一幕。我觉得他就把最亲的妻子，当成自己拉开距离的情人的那一种感觉，她看到她丈夫的那种感觉就有几份陌生，几份惊喜，几份感动。姜慧：这个角色，好像程式化的定位，但是你要时常给他变一下，你要经常忘了这个角色，当一个独立的主体来相处。你就很少犯一些让人痛恨的错误。你至少有一份客气，保留了你们之间的□尊严。□三丫：我们再讲讲把陌生人当熟人的例子。姜慧：我觉得前一段时间看一个电视剧，片名特别冷酷，叫做《不要和陌生人说话》。这句话让我看了之后，就觉得

很不舒服，我特别坚信的就是那句话，"不要忽略每一个陌生人，也许他就是上帝派来帮助你的天使。"陌生人常常打开我们的世界，向更深远的地方发展。三丫：你对陌生人不设防，才不会无端的封闭自己。姜慧：可能是这个社会很复杂，陌生人里包含坏人，但是熟人里边不包含坏人吗？三丫：所有熟人不都是从陌生人里边来的吗？包括你父母的第一眼，也是你的陌生人。姜慧：也许关键时刻，害你的人绝对是你熟悉的人而不是陌生人。陌生人平白无故的，没有恩怨，他怎么害你？就算他偷了你的东西，你的损失是有限的。三丫：陌生人，或许他就是天使，因为他跟你没有任何的宿怨。姜慧：起码他对你的损失是可计量的，是有限的，而熟人就很难说。所以陌生人他给你创造的那份美好，你要不会去享，不会珍惜，你的世界就是一个凝固的世界。那天我刚走出楼，有一个人拎着一捆印刷品向我问路，问我公共汽车站在哪。我说，我领你过去吧。我就给他送到公共汽车站。在路上我问他，拎的什么东西呀？他说是书法的字帖，是国外的。聊着聊着，因为我也喜欢书法的，然后就说起，谁喜欢什么什么贴的。后来我告诉他，我们家就住在他问我路的楼上，分手的时候他特别感谢。现在这个时候，还有问路把你送到地方的人。其实我是顺路，互相换了名片。后来他给我送了很多很多宣纸，他说是因为印书剩下的，用不了了。三丫：后来给你砚台，给你字帖，还给你家乡小吃。姜慧：是啊，全世界无论他走到哪，他都把买回来的纪念品送给我。我们家有无数个他的纪念品。这就是一个从陌生人开始的友谊。如果当初我要是特别提防他，不要和陌生人说话，他问我路我不知道，那就失去了一个朋友。三丫：其实从心理学上，每一个生命，他每一分钟都需要有一个心灵和他共鸣。姜慧：回馈自然的一种反映。三丫：而且还有一种，每个人都想有一种突破和创造。我原有的这些都是固定资产，人们最渴望的是流动资产。流动资产，或许就存在于陌生的人群资源当中。姜慧：我个人体验当中，特别怀念怀孕的那段日子。觉得这个社会上陌生中好人太多了。一开始，我身材也不是很显怀，

我就故意穿着那种孕妇装，很夸张，而且颜色很鲜艳的。三丫：许多女人特别不愿意让人家看出自己是孕妇。姜慧：我是差一点想写上"我是孕妇"，然后走到任何一个地方，都会有有心人看到你，我只要往地铁那一站，立刻有人拉我的袖子，给我找座，还怕我站不稳。上公共汽车我还没有站稳，有的人就立刻站起来把我拉到座位上。三丫：有一次，我坐地铁，那次加班回来特别疲惫，我说都这样了，我还挺啥呢，我就蹲着了。蒙着披肩缩在那儿。因为这个举动特别不讲形象，没到一分钟，就有一个很漂亮的女子走过来，她说，你没事吧？需不需要帮助？后来我回家写了一篇文章，当大家都站着的时候，你蹲不起。因为好像你就在求救了，我的身体发出一种信号，她觉得要来帮助我。我们两人正好是一起下车，我一直看着她的背影，真想追上去跟她说，你真好，真美。但是后来我一想，我要是这样，她觉得我比较矫情，她是完全无私的那份感觉，我心理默记就可以了，我就静了几秒钟才走，人哗哗从我身边流，我为这个女人祈祷，我希望这样的女人一生幸福。姜慧：其实陌生人之间那种友谊，有时候特别可贵的，特别纯美，而且是力所能及的奉献。三丫：那天我感觉我的眼里有泪似的，我觉得人生那么美好，毫无功利色彩。姜慧：有一次我在地铁里，我坐在那儿，这个时候上了一个拄着拐杖的女人。她的自我保护意识特别强，靠着门边，我离她有一段距离，一般人没有太注意她，她也没有特别怎么样的表现出来自己不舒服。我说你就坐在我的座上吧，她就特别感激的坐下了，当我站起来的那一刹那间，觉得自己真的很有崇高感，那个时候我就想你帮助别人的那种快乐是真实的。三丫：你能不能把更多的陌生面孔，变成自己会开放的鲜花。姜慧：就像我们的一首诗。三丫：异乡的女人是故乡的红玫瑰，在故乡她是异乡的宝石，但是他是故乡的红玫瑰啊，只有故乡才能认得。

第28节：“谎言”组合后的功能

姜慧：你想在异乡扎根吗？那就是记住一句话，用心去熨热一寸寸异土的寒凉，把每一个陌生的面孔望成亲人模样。三丫：谁善于把陌生人变成自己的亲人和故土，谁就可以有一生的财富让自己欣赏。24"谎言"组合后的功能所有善意的谎言都是美丽的蝴蝶如果春天你看不见蝴蝶你会相信春天的真实吗姜慧：英国《观察家》的杂志上曾发表过一位丈夫的来信。他是这样说的，我有极强的欲望，想废掉我的妻子，向她提出离婚。我曾是这样喜爱她所有的一切，她那光洁的前额、脖颈，还有胳膊，她的头发放着闪闪的金色光芒。可是令我深感惊异的是，它们全是假的，是装饰的结果，全是装饰的结果。因为这样做，她的皮肤已经变得暗淡无光，以至她第二天早上醒时，那苍老的容颜，就像是我昨天晚上与之同床的那个人的母亲。我应有充分的理由与她分手。我看完这个信觉得特别搞笑，这个丈夫怎么这么天真，头一夜的激情和第二天的落寞让他演绎成了是因为女人的装饰。女人要不装饰还是女人吗？但是反过来我又特别心寒，难道一个男人的激情仅仅源于女人给他外在的东西？我对这个问题一直比较困惑。开始我挺厌恶这个丈夫的，觉得他特别虚伪，难道你爱一个女人就爱她金色的假发，爱她光洁的前额，就不能爱她真实的脸。回头来我又觉得特别心疼。你有啥感想？三丫：我觉得，这个丈夫的气愤在于他被欺骗了，而不在于他不能接受妻子的那份苍老。就是说夫妻之间最美好的是天然的真情。如果这个东西完全被修改了，被变异了，那种被欺骗的感觉，就好像爱情被欺骗了一样。姜慧：前两天我还看了一篇文章，就说一个丈夫和他的妻子离婚了。原因是他的妻子特别特别漂亮，美貌若仙，极有修养，他就拼命追求了她几年，最后他们结婚了。真是一个受所有人羡慕的婚姻，郎才女貌。他是特别极端的完美主义者，觉得他的妻子，也就只有这样的女人才配得上他。但是他的美梦被他的孩子给破碎了。孩子生下来之后，他就说这个孩子不是我

的，其丑无比，跟他的妻子没有一点相像的地方。后来他的妻子也非常痛苦。经过了一段时间，他就老怀疑这个孩子是他妻子跟别人偷情生的，不是他的孩子，要做DNA鉴定。他妻子只好就说出了真相，说她的美是整容过的。她的身体和她的脸上好像做了两年手术，才整成现在的模样，所有的地方都动过。三丫：孩子像原来的自己。姜慧：对，他就觉得特别恐怖。三丫：震撼。姜慧：这个女人她说，我也没有想到会是这个结果。三丫：天哪！因为一个漂亮的假脸，失去了一个真实的爱情。姜慧：她要没有那个漂亮的脸，这一场爱情也不可能发生了。所以有时候生活给女人一个特别两难的选择。三丫：为什么有些人不能接受，天然被篡改了。就是，上帝给你这一份是天然的礼物。礼物，突然被偷走了，又给你换了一个庸俗的礼物。你愿意吗？姜慧：《哈姆雷特》中有一句台词，主人公说他的女友，说上帝给了一张脸，你又为自己涂抹成第二张脸。他就痛恨她的虚伪。我们女人，哪个女人没化过妆呀！整容也只是一个程度的不同。三丫：不，那可不一样。我觉得化妆就像花开起来，你给花剪剪它的枯叶，给它修修构图。而不是把枝丫"啪"嫁接一个新的东西，或者把那根给刨出来了，你再给埋一个别的根。那可是本质上的不一样。你破坏之后就是一种美丽的谎言，再美丽也是谎言。姜慧：你篡改的究竟是哪一部分，你篡改的是什么程度。古罗马诗人马提尔对女人说过，你是一个谎言的组合！我就觉得他说得特别精彩。为了过夜，你将整个人的三分之二都锁在了盒子里。其实女人这个谎言包含了她对生活特别特别多的无奈，女人撒不撒谎，撒多大的谎，撒谎的频率。三丫：女人是为了求美求好，才进行一些改变。姜慧：哪个女人没有一个意愿，期望自己天生美丽。三丫：这个意愿没错，但是，你要把握好分寸。我们往往就在那一分之间，失去了万里的幸福。就是看那个把握，动了本质的东西，是不可原谅的。外在的一些可以加加减减，大家都能理解。所以，女人千万不要受一些诱惑，失掉自我。你最值钱的是什么？有一个女孩子，她的牙齿长的叠在一起了，突然进入热恋了，然

后跟男朋友说，我有半个月不能见你，我这半个月要到远处去进修。男朋友说好吧，半个月我等你，半个月她回来她那个叠在一起的牙变得不叠在一起了，被修整过来了。她男朋友看了她五分钟，转身就走了。她追上去哭着问，说为什么呀？她男朋友就说，你这个行动本身是对我极大的不信任。第一我接受的，爱的是原来的那个你。你不经我的允许，你动了你自己，你知道我爱了你之后，你这个大自然，就是我的一部分。然后你修整你这部分自然，你侵害了我权利。你不经我的允许，你把我放在哪儿？你在伤害我的一部分世界，这是第一，你不尊重我。第二，你不尊重我的审美。我认为那样的你我觉得才美，我也接受了你。甚至是我喜爱你的那份，那一份格外的俏皮，那一份与众不同。可你现在把它变成这个样子，你强迫我接受这个你，你以为你现在是美的，你是在强迫我。这又是第二个不尊重。第三，你对我们的感情太不在意了。我们正在热恋当中，半个月，相当于半个世纪。你离别这半个月，你换的这个牙齐了，可是你知道我的等待，我的煎熬，你就为这一份虚荣和不负责任的举动，伤害了我们俩那么好的感情。你这样的女人，是我靠不住的。你这一生会因小失大的，因为这一件事情，使我想到你可能要因小失大。这个故事给女人们一个启发，在很多时候，你有自主的权利，但是恰恰在这个时候，要看你的自主权利你怎么样运用。身体是自己的，我自己的喜好是自己的，事业是自己的，我自己的审美也是我自己的。但是你知道你自己里边包含了多少别人？你在这里边主观的进行一些改变，进行一些演变，可是你对别人是一种侵害，侵犯。女人在很多时候，在这方面还不是太懂，不知道这里面的"度"如何的把握。姜慧：我一直有一个想法，说人在生活中应该失明几年。那几年你换一个角度去感知这个世界，不是用眼睛去看。我看到一个作家写的一句话，就引起我特别大的反思。他说如果不是为了别人的眼睛，我这一生有多少事情可以不做呀！我每天做的多少事情是为了满足别人的眼睛。我仔细一想你要把生活经过这样一个筛选之后，可以删去很多太浮华的东西，也正

是这些东西填充着你那些肤浅的生活层面。三丫：你说的这个我也想过，也可以由此失聪几天。其实有些时候你为了添一份恭维，一份不负责任的赞美，一份甜言蜜语。

第29节：仗义是献给他人的安全感

姜慧：一个虚伪的荣誉。三丫：就去付出，就去无偿的，没有意义的前赴后继为一件事情，其实你最本能的那些你自己真正在意了多少。姜慧：把眼睛闭上几天，然后听听灵魂的声音。什么温暖了你，什么在领导你，你向哪个方向飞奔。三丫：让这个世界无形中制造的各种谎言，离自己远一点，再远一点。姜慧：在大英博物馆里珍藏着妇女用过的化妆盒，有象牙梳，还有用来装化妆品的小罐，润肤膏。据说是属于1400年前的古埃及女性。这么说女人已经化妆1400年，那女人编造谎言的历史也有1400年了。但是你也不能否认，是女人的这一份善意的谎言，美化了这个世界。或者给这个世界制造了更多让人想象的空间。谎言在一定程度上属于不伤害事实本体，或者没有恶意的出发点的时候，谎言很多是美丽的。三丫：所有善意的谎言，都是美丽的蝴蝶，如果春天你看不见蝴蝶，你相信春天的真实性吗？姜慧：仔细考问每一个灵魂，你的一生撒过多少谎。有多少是善意的，有多少是恶意的？我相信所有的人在这个问题上都会理直气壮的为自己展开一场深刻演讲。哪一场谎言有多么多么有用，心地善良。比如说家人病了，你告诉他没事没事，几天就好；比如说朋友倒了大霉了，你说唉呀，从来都是福祸相依，灾祸过去了，就像大雾的天气，只要把这个大雾刮没了，明天就一定看见晴朗朗的天。这个善意的谎言在编织着人世间的美好，比如说一个盛装的新娘，她对生活的那个渴望，对所有来宾的那个感激，和对新郎家所有人的那种尊重，你不能不说她用心良苦。那个时候她安的是假睫毛，带的是假发，甚至涂的是什么什么东西，让自己变成一个美人。那一刻凝结了她一生作为女人的渴望，就是作为女人所有的盼望。新娘的那一个组合起来的谎言，对这个世界来说应该是美好的。三丫：所以我觉得应该对我们的男性同胞说一声，应该理解，允许女性在某些特定的时候和空间，她们那种用心良苦的谎言。姜慧：就是你能不能破译出来她谎言背后的

善良和真实，真实心情。三丫：或者她对某种东西强烈的渴求。就是不要轻易的发现一个谎言，就把她的人品连在一起，女人从本性来讲，她的绝大部分应该说是为了更好的好。所以这一点上，应该跟我们的男性朋友说，为女人们说一句公道话。姜慧：我就是特别感慨，青春易逝，岁月易老。老去的应该只是容颜，不是相依相伴的那份深情。如果一个男人只在意，或者只激动于你给他呈现的那些假象，这个男人的离去也不值得你悲伤。他不是真正爱你的灵魂，爱你这个特定的人，而是爱你给他扮演出来那个虚幻的夜晚，不爱你真实的，寂寥的那个青春。三丫：你这一番话，正是为我们女性朋友负责任的一句肺腑之言。如果在你的人生中一幕一幕上演这样的戏剧的话，你真的把它当作戏剧看。其实真的是这样。如果哪一个雄性的目光只盯着你外表的艳丽和你的线条，这个男人确实是，你只可以把他当作一个雄性而已。他不是一个高尚的，值得敬重，值得敬礼的生命。姜慧：不是灵魂相伴的人。三丫：他可以随时向你告别，你可以快乐的向他挥手。25仗义是献给他人的安全感女人的美她也有男人的钢骨她还有你跟她在一起她是一个完整的世界了姜慧：仗义这个词好像应该是属于男人的，行侠仗义，跟女人有多少关系呢？所以很多时候你看女人像猫。三丫：猫也挠人那！姜慧：谁对它好，谁给它吃的，让它有个窝它就把谁认作□主人。□三丫：它就跟谁走，有一口食就跟人家走。姜慧：所以猫无数次的被人遗弃。狗被人遗弃之后还能千里追随，万里回家，一次一次的找到自己的主人。三丫：狗你抛弃不了。姜慧：所以女人被抛弃之后，你应该反思。三丫：你是不是赶紧做狗，都那样了，还不赶紧变性，变你的天性。姜慧：变态。所以为什么女人在她的生活中能有猫的待遇？就要反思，你是不是缺少狗的仗义，狗的忠诚。三丫：有人骂演艺界的女名流，说跟她们谈情说爱也就罢了，跟她们论情论义的，那不简直是猫跟狗的事嘛！也不知谁在骂谁。姜慧：这个比方源自于我有一次和一个当红歌星吃饭。她跟我说，她说："我的手机铃声是猫的叫声，谁一给我来电话，我那手机就"喵

喵""。三丫：她乐此不疲是吧？姜慧：她乐此不疲。我就突然感觉，这是不是有一种天然的联系。她就是喜欢温柔，没有原则。三丫：这个没错。但是你骨子里那一份仗义，它是一个人立得起，最值得敬重的一份品质。这个是最重要的。姜慧：说男人还形容侠骨柔肠，女人光有柔肠柔骨也不行。三丫：你看好多男人对一些女人抛弃不掉，或者他舍不得抛弃。他会说，在我那一次最危难的时候，她把自己的小花床都变卖了，帮我还债；她把自己的首饰全当了，帮我还债。就女人那一份仗义，让这个男人觉得，如果我有钱了，如果我好了，我怎么能不去回报她呢？他觉得他自己高尚了，高贵了，美好了，他干净的是他自己。姜慧：你成就了他高尚的人格。三丫：你让他知恩图报，同时他发现了一个高山，我自己要长到山那么高。姜慧：其实，我理解男人骨子里还是很讲理的。男人是以义气对义气，你在他生命里没兑换出义气，或者没兑换出责任感来，你要反思自己。三丫：你说男人有些时候把义气当情，为什么有些男人喜欢和哥们在一起？他结了婚，没几天就跑到哥们那，跟哥们在一块特别快乐。他觉得那里面也是一种情意，跟妻子缠绵过后，没有什么太多留恋的东西。这里边，我觉得他可能喜欢哥们之间那一份义气的美，义气的那一份诱惑和甜美的东西。姜慧：夫妻之间，为什么患难夫妻不离不弃，什么糟糠之妻不下堂。在他最难的时候，这个女人挺身而出，为他奉献过。而这个女人在这个时候，她的价值就定位了，她一生都定位在那个高□度上。□三丫：她是他的金子。将来有一天他抛弃了她，就是抛弃□金子。□姜慧：等有一天穿着花裙子的小花猫再来跟他"喵喵"叫的时候--三丫：喂点食就得了。姜慧：他可以有片刻的寻欢之心。三丫：迷恋。

第30节：武装自己的外貌

姜慧：会有片刻的迷恋，他不肯去兑换他的仗义。他没唤起来，她只"喵喵"唤起了他的柔情。三丫：那天晚上，如果说发生了地震，说你当年最义气的那个女子和你这个小花猫全都埋在楼群里去了，你看他奔向哪个地方去往外刨？我觉得这个绝不用再探讨。姜慧：所以女人在自己的生活当中，也要挖掘自己义气的东西。和女友之间的义气，和男人之间的义气，和同事之间的义气，不要忘了一个女人因为她有义气，而分外增添了一份魅力。三丫：坚实的。姜慧：带有崇高色彩的。三丫：不好替代的。姜慧：比如说一个同事，在你患难的时候和你肝胆相照过。平时你对他那种尊重和对他那种深情，对他不经意犯错误的那种原谅能一样吗？三丫：那一句话骂的，戏子无情，婊子无义。什么意思？我觉得所说的那个婊子两个字真难听，它实际就是说她会迷你，她会让你觉得她的女人味多么的十足，她会像狐狸精一样的把你迷住。但是回过头来，你没钱她会一脚把你踹开。这样，男人他会非常清醒，这样的女人你真能把她视若珍宝吗？姜慧：话又说回来，这要是有义，那能叫婊子吗？一次就领□走了。□三丫：所以这个义，我是非常非常的，觉得它真是一个女人魅力中的魅力，金子中的金子。姜慧：为什么很多武侠小说中的女侠让人魂牵梦绕。三丫：让男人们销骨蚀魂。姜慧：一提起来，不论是从情义说，还是从深情上，可能一生都是觉得不可替代。三丫：就是一个能顶一百个那种。女人的美她也有，男人的钢骨她还有，你跟她在一起她是一个完整的世界了。姜慧：所以女人不要老停留在自己半斤八两，什么仨瓜俩□枣的。□三丫：不要老练女人的那点招数，用得差不多的时候怎么办呢。女人那点祸水，男人早当啤酒装到啤酒瓶里了。姜慧：所以你一走进大世界里，你也行侠，你也仗义，你再看你的世界，会因此而不同。三丫：你的魅力是真的。姜慧：因为助人乃快乐之本。如果你有侠义之心，也有帮助别人快乐的这种心情，你的世界就立刻大了。

你在这个男人的世界里分量就足了，不可轻视了，你有背景了，你有靠山了，你后边有大世界了。可是你把门关上过日子，就只能是你的小屋子，小世界。三丫：男人对女人的喜欢，器重不是一个概念，有的时候他喜欢一个女孩子，真的喜欢。但是他并不重视她，不器重她。这个里边，这个女人身上像猫的东西更多了一些。然后他闷了，解解闷，小猫给你挠挠这儿，给你滚个球看看，就这些。姜慧：她应该多点狗的东西。三丫：铁肩担道义，狗性助人生。姜慧：很值得女人反思。三丫：多点狗性吧！少一些猫性。你就这样说，把猫的可爱全部学来，狗的天性全部汲取。别什么都不是。姜慧：狗拿耗子，别猫骂狗拿耗子。三丫：学啥都没学像，就麻烦了。猫的温柔，猫的那份可爱，没学好倒是学了猫的一个本性。然后狗那份忠实，狗傻乎乎的样，不讨人喜欢的样你再学来，那可就反了。学到最后弄不好就是猫狗不如。姜慧：仗义是一个人的风骨，有风骨的人谁不仰仗呀。三丫：也是一个人性，天性，捍卫住了这个仗义，就真正的渗透到女人魅力当中了。姜慧：所以一个仗义的女人，不仅让男人不可忽略，女人自身也会感觉到那种美好。三丫：女人崇拜仗义的女人。姜慧：她自己也觉得自己活得硬实，为什么很多女人觉得，我自己活的不跟人似的。三丫：你不像人了，你猫性太大了。姜慧：对，所以女人应该更多的反思，你自己是不是想自己想多了，关怀别人，付出给别人少了。26不宜用关系之耳倾听话语女人要整容要武装自己的外貌其实不如好好练练自己的耳朵三丫：有这么一句古老的格言，说我们总是听我们想听的事。交际学理论指出，我们能够用四种不同的耳朵来捕捉他人的信息：关系之耳、客观之耳、自省之耳、顺从之耳。男人一般用客观之耳和自省之耳，而女人用的就是关系之耳和顺从之耳。举例说明，一个公司的老板怒吼："你们以前的工作一分不值。"男员工A会想：唉呀！上帝，他今天又不顺心了，肯定是和老婆吵架了。男员工B就想，大概是我们出了什么错。女员工就这样想：天哪！现在我又做错了，也许我会被解雇。男员工B用的是自省之耳，他一下就想

到我们的问题；而A用的是客观之耳；女员工用的就是关系之耳，所以女人必须学习经常用客观之耳和自省之耳。这个世界常常就是我们听到的样子。你听来的世界对你世界观的形成，对一件事情的决定，对你行动的主宰，几乎就像一个真正的司令部一样。所以男人经常问女人："那个事你听明白了吗？"你一定会说："听明白了。"但是你实际上没有听明白，第一道程序你就给接收错了。老板这么喊了一句，女员工就立刻想到自己，天哪！要解雇我。姜慧：想收拾东西赶紧走了。三丫：从这样一个例子我们就能看出，在人生很多时候，女人的自我捕捉和对事情的认同感，往往让自己做了一个非常错误的决定。而往往你做了一个错误的决定，还认为自己已经很准确，很深刻了，殊不知做得越准确，错得就越深刻。姜慧：自己经历的再复述都未必很客观。比如在一个特别欣赏你的人面前，他批评你也好，赞美你也好，你都被置于一种安全之下，你听出来的不是他对事情本身的评价，而是他对你的评价。再一点，特别容易把别人的观点嫁接成自己的观点。用别人的脑子，别人的判断，别人的标准。我觉得，从理论来说不太赖女人，因为女人活得不是很充分。对很多事情都没有很客观，很全面地去接触。她接触的那一面特别有限，这就像盲人摸象。比如我们看到很多文学化的镜头和作品里，反应女人的传闲话，她们极容易把一件事情传得非常走样，使其以极歪曲的形式得到广泛的传播，从而被一些很有心计的人利用。邪教女信徒可能更多，也是这个原因。因为她的生活里接受的东西就是这么多。毛泽东有一句话，这个阵地，无产阶级不占领，资产阶级一定会占领。他灌输给你一个什么东西，你就会认真地把这个东西执行。这一块土地上只有这几粒种子，它好也罢，坏也罢，在秋天里只能按照这个播下的种子去收割。从这个意义上说女人应该经常警惕自己听到的东西，在自己的脑海里多划几个问号。问别人为什么对自己这么说，这么说是要在自己这儿产生一个什么样的影响，最后达到一个什么样的目的。毕竟女人很感性，容易很盲目地去崇拜一些力量，比如来自父母的力量，来自强者

的力量，她老觉得那些人的判断一定高于自己，所以会以他们的判断为最后的判断。

第31节：守护美丽是女人的天职

三丫：有时事物已经转化了，被你自己演变成了一个你主观的东西。姜慧：这是源于她的小我，她老觉得这是自己情绪上能够通得过的东西。而她的承受力有限。三丫：对，女人要想用客观之耳特别难，而男人更容易准确。他们尊重事实，尊重客观，现实已经这样了，你为什么还自己在那儿标榜，或者自欺欺人，或者把没有那么严重的事想象成那么严重，没那么坏想成那么坏。女人会把世界和她这种关系先确定了，然后又死又活，又苦又乐地失去了理性和方寸。所以要求一个女人做到经常运用客观之耳确实挺难的，首先要平和。姜慧：要有历练，经历过大事情。三丫：要用一双清醒的眼睛读它本来的色彩，而不是带着你自己的那一份喜好。姜慧：要无我。三丫：然后还要发展地看世界，因为这个世界随时都在发展，每一分钟都会不一样，女人却总是相信自己已经看过的，已经认为的，已经接受的信息，新的东西会让她措手不及，或者宁可不承认。这个时候她就又用了关系之耳，她觉得应该是什么样的，就是什么样的。女人要善于发现，其实每一件事情的进步都有它的重点和非重点，成功的女人特别容易发现，并立刻捕捉到重点是什么，从大面积的重点当中她还能发现重中之重。而另一些女人一下子就抓住了次要矛盾，并同样投注智慧和心血，最后实际上投入的是一样的，但是收获完全不一样。姜慧：这里说的是一个倾听能力，在倾听中辨别重要的因素，抓住核心，去掉一些影响你情绪的东西。另外你还得担当起这件事情，有决策力量。你用那种心情，站在那个高度再看事情的时候，就容易把它听得很准确。比如在一个会场上你是主持，你绝不能把话说得别人听不懂；当别人是主持，你是评委时，你也一定要很认真地把主持人讲的规则记牢。如果你不是主持，是一个演员，也一定要把主持的要求和评委的要求听清楚。就算你只是一个观众，你听对了，才可能有收获。三丫：你说的让我想起一个例子。一个单位有18个女科长，要提

拔三个当处长。其实业绩都差不多，平时的群众反映也都差不多，最后上级来考核的时候有一个程序，说历来领导的业绩都是和倾听能力有直接关系，现在咱们这个屋里边，有一个考核人，对每个人说同一件事情，然后让她们把当时他说的事情说出来。结果这些女科长中只有一个人，没把意思说反，最重要的，她还知道把第三个拿到第一个去说，两个不重要的放到第二位去说。还有一个细节，就是在里面涉及到了几个人名，只有这个女科长把六七个人名全都记下来了，她马上能提炼出重点，还能把重点人物的名字记住。如此的倾听能力应该会有很好的驾驭能力，起码她在处理问题的主次上能把握好时局，其实许多时候，倾听的能力决定了成败。姜慧：你都听不懂怎么能执行？你听歪了，执行得越用力，就错得越远，在生活里女人往往爱迷路，爱转向，做事情爱不到位，或者做得南辕北辙，不太搭界，就是因为在自己这个加工厂里经过一番苦心加工之后，加工出了一个错误的产品出来。三丫：最有魅力的女人必须先是个倾听者，第二是选择倾听什么，第二尤为重要。我能借你一双耳朵，我能不厌其烦地听，倾听能力到最后实际上是一个选择倾听的能力。现在我们都在听各种讲座，大家都强烈倾听，在这里你只是接受了，还有更高的层次，那就是忽略、埋葬一些东西，比方说带有一些毒素的东西，就不能留放到你这儿。姜慧：男人容易自省，自省就能做出快速反应，错在哪儿，马上把它弥合。女人因为承受能力有限，或者是说反击能力有限，所以她不愿意承认过失。也不想努力地弥合它，修复它。这就是很被动，很机械的一种对抗。这种反应是逃避式活法。三丫：自省本身要有资本。你必须知道你错了，还要知道你错在哪儿，还要知道你能改进到什么样的程度。这需要有一份承当的能力。所以女人在很大程度上只有一种弱者的心态，一种惰性和被动性，她们只是承受者。男人在很多时候错得起，就能改得起，能翻手为云，覆手为雨，能把这个世界打碎，也能把它建设起来。女人有自省的愿望，却没有自省的能力。因为这不是说到就能做到的，这里还真需要一些意志、素

质，思想，还有平时的惯性。姜慧：在孩子面前，母亲还是有一些自省能力的。而在更多的场合下女人老是想天塌下来总有高个的顶着，我就跟着搭帮混吧！三丫：有时候因为一个细节，一个习惯，一个自己从来不曾发现的小小的角度就可以决定你整个世界的质量。姜慧：每个人的那种惯性行为，那种下意识地拒绝，一贯地认为，止不住地逃避责任，决定了她在人生的舞台上只是浮皮潦草的一晃而过。三丫：她连自己都无法主宰。姜慧：你自己都不拿你自己当回事，别人怎么拿你当回事。三丫：你散发出去的只有窗口那么大的一个空间位置，你听世界也是这样，你再辐射给这个世界的东西，也只能是那些信息。谁的接受率大，谁的客观性、自省性大，这个世界可能给他的回报和补偿就大。姜慧：你付出多少，才能收获多少；你担当多少，才能拿到多少，才能解决多少。世界跟你的关系实际上是对应的。三丫：有些时候女人说要整容，要武装自己的外貌，其实不如好好练练自己的耳朵，让自己的自省之耳和客观之耳时刻在生命中处于最警醒的状态。□□□□□□□□27守护美丽是女人的天职如果一个女人对美都不在意了那她对世界还在意吗姜慧：有一次我开一个文学研讨会，结束之后，大家都送给我一个雅号叫"孔雀公主"，好听吧？！三丫：好听！姜慧：我就特得意，很多人都羡慕我，怎么会有这么好听的雅号，你知道为什么吗？因为在研讨会上我发表一个女人的宣言，说女人就应该是美丽的。我就要像孔雀一样，即使只剩最后一根羽毛，我也要奋力开屏，即使我有一天要死了，我也要死得美丽。这是女人的任务。三丫：以孔雀的名誉死去。姜慧：这是女人的使命。三丫：这句话说的好，使命。姜慧：你不够美丽，你不向往美丽，你不追求美丽，作为女人在社会上，在人群里，就是失职的。三丫：你这个美丽是不是有一点虚空了，我觉得美丽应该是情态的、形态的、意识的、意境的、境界的。

第32节：一个多精彩的女人

姜慧：美丽是方方面面，它不是空泛的。至少你对美丽要有一个追求，对美丽有一个向往。我曾经看过一个女人，一个中年女人，长的也不美丽，看岁月在她脸上留了很多痕迹。但是你可以想象她当年十分美丽。你可以还原，还原到18岁。她18岁时该是一个多精彩的女人。你知道我为什么能看出她的美吗？因为她拥有一份美的自信。我记得有一次，你讲过一个例子，对我触动特别深，你说你坐在地铁站的长椅上等地铁的时候，看过往行人。有的人步态很可耻，有的人步态很猥琐的。三丫：作为人，好像在限制人的尊严似的。姜慧：就是说她对美丽是一种逃避，恨不得把自己藏在地缝里，不希望自己存在那种感觉。她对美的自信就丧失了。不是她自身眼睛美丽，鼻子美丽，不是这个概念。而是她对美丽丧失了自信，丧失了追求。而有的人，并不是她长的怎么样，身材怎么样，你一扭头的时候你会感觉到她，闪光的……三丫：你这句话让我想起来，你看过日本电影《天堂车站》没有？那个片子那么感人，那么让人难以忘怀……最打动我的是一个细节，有一个傻子仆人，他背着女主人出逃在大雪山里，两个人都快冻死了。临死之前，女主人知道傻子暗恋他的女主人，真的像狗一样的忠实，为她舍出青春、生命都在所不惜。主仆两人都快死了，追兵快到了，就要宣判他们了。她一定要给他仆人以最终的安慰。两个人都逃了一夜，落荒而逃的样子能好看吗？就在几分钟内，她一回身，就用雪梳了梳头发，给自己洗了洗脸，用手心当镜子，描描眉，梳理了一番心情。她一回头，果然很美。原来是很糟糕的感觉，但是一转身，稍稍梳理了一番，镜头中的她，美的就不可言喻。她对仆人说"你看夫人美吗？"她那个仆人有一点傻，有点弱智，又不会说什么，当时就惊呆了。因为他们两个人之间是不平等的，她怎么可以问他这样一句话。尽管他是弱智，但是他知道这是女人对男人至高尊重的话。从她的眼神和语气当中接受了温柔的呼唤，当时他就非

常结结巴巴的说，"夫人好美，夫人像雪一样美，夫人像女人一样美！"当时我听了这一句，立刻我整个灵魂都被震了一下。我说这世界上有无数的情话，哪一个男人能像这个傻子，说出让女人十几辈子都不会忘的一句情话，"夫人好美，夫人像雪一样美，夫人像女人一样美"！所以我刚才就想，他的女主人在他眼里边就是他心中的女神。确实，那个夫人很美。除了外表之外，她跟他经历的生生死死，夫人的灵魂，做人的信念和她这一份坚定，还有她对自己理想的追逐，把她的美提高到了一个更高层的境界。一个女人来到这个世界上，担当起美的使命，她实际上是在完成一个美的历程，也是在尽一份天职。姜慧：就是她的义务，如果一个女人对美都不在意了，那她对世界还在意吗？那就可以怀疑了。诗人杨同茂不是写了一首诗吗？是关于四大美人的。有一句话不太入耳，但是你想想是有一定道理，他说"裙下若无大事件，史上难称大美人"。三丫：有道理……姜慧：那个大美人，做不做大事情，这就是一个人美不美的决定因素。再一个还有对大美的定义在里面。我们先说小女人的美。我师母张丽女士是一个特别高雅，特别严谨，在任何时候都有女人味，典型的一个职业女性，是一个特别美的形象。你说她那个年龄了，依然让男人心动，让男人向往。她说她从小就不是一个随随便便的女孩儿。小时候家里面统一住家属宿舍，公厕离家很远，下了楼还要走一段路才能到。任何时候，她上一趟厕所都是收拾利索了才出去的。一般女人穿一双拖鞋，随便披一件衣服可能就出去了，但是她要想，我要对得起所有看见我的人的目光。米兰·昆德拉《为了告别的聚会》里边，有一个段落写的特别好，一大帮女人在一个浴池里面洗澡。有些女人特别堕落，这里边讲的堕落，是对美丽非常不追求的那种。特别胖，对自己的身材、动作特别的放肆，没有任何美感。他就感慨，一个女人对另外一个女人最大的伤害就是，让男人对女人恶心、失望甚至绝望。三丫：哎呀，你讲得太好了。告诉你一个秘密，如果你要新交一个男友，你听他讲他的前妻，前女友。他在讲他的前女友如何的有才华，如何的相貌端

庄，做了哪些事情让他特别难忘，尤其是她的生活上的要求，一些格调。如果他的前妻是这样的一个人，那你们的相处还是有前景的。如果他说他的前妻简直就是一个泼辣的，不堪的女人，你要乘上三倍的，你就要把他前妻欠的也要补上，然后还不够。他对你信心还是不足，女人要想树立自己美的东西是很艰难的，你靠一个女人不够，也要靠三代人。姜慧：女神的塑造是众人的景仰，靠众人的力量。三丫：他的女友给他展示的优雅，和女人的美好，之后你再做他的女友，你站在这些女友的肩膀上展示了你的美。你要感激他前女友的付出、努力和坚持。也可以说，你和这个男人的关系是不是有前景，这也是判断依据之一。姜慧：我在这里向女人透露一个男人的秘密。男人选女友的时候是选择她的朋友。原来说买猪看圈，娶女人看丈母娘。那是因为当年特别封闭，那就是女人的环境，她的母亲给她的教育，是她女性世界的全部。丈母娘很优雅，或者生活得很有品位，那么这个女人差不到哪里去。三丫：相亲为什么叫相亲？相亲为什么不叫相人？我是相你最亲近的人和物。我看大姨子、小姨子，我看大小舅，看你背后的女眷们。然后看家里的锅台，进屋看炕。再细一点看女人的鞋垫，看女人鞋垫，能看出很多秘密来。她是一个细腻的女人，她就会用绣花鞋垫；她要是一个干净的女人，她的鞋垫永远是雪白的、干净的；如果她是一个只注重外表的人，她的鞋垫是不堪入目的，所以这是一个秘密。姜慧：在一个女人的环境里，这个环境对女人的美，有一个什么样的要求，有一个什么样的态度，会看出这个女人是一个什么样的人--这一点很重要。所以一个女人，在一个对美有坚持、有追求的环境下，对她的个人成长很有帮助。三丫：这也是一个基本素质。姜慧：比如说，她的女友全都是隔三差五的上街打一架，搞三角恋、爱赌博，你尽量远离她。我们这里讲的不是美丽的具体，而是美丽的态度。三丫：有一个笑话说，董永实在是天人相隔，要不然你想身边的七仙女！六个大姨子！他要是在搞公司，真没治

了，横扫天下！六个仙女加上他的妻子七仙女。如果女友身边有七仙女这样的姐妹们，那不就是娶了一个天堂。

第33节：讲一句影响人一生的话

姜慧：美丽之于女人太重要了，女人时刻要提醒这是我的一部分。这里还有一个故事让人听了特别辛酸。有一个女人有一个追求者，几十年如一日的追求她，疯狂的爱她。最后这个女人恋爱的时候没选他，结婚的时候也没选他，离了婚之后再谈恋爱的对象仍然没选他，再婚还没选他。有一天我就特别不理解，就问她为什么，说他这么多年一直苦苦追求你，你怎么就不为他所动呢？她就给讲了一件往事，说有一天这个男人跟她有一个交流，说你这么多年你结婚不选我，离婚之后再婚还不选我，你都没伤害我。你伤害我的只是一个清晨。他说有一天早晨你特别憔悴，赶了一夜的稿子，一大早晨就来到我面前让我帮你看看稿子。一刹那间，我就觉得我的一个世界倒塌了。你不应该是那样呀！你是女神，你是这个世界一出现就光芒四射的那个人，你怎么能变成这样呢？后来她举了这个例子之后，我就立刻懂了，为什么她永远也不会选择这个男人作为她生命中的男人，他的分量实在是不够。但是男人的这一番话就特别提醒女人，你对一个男人的至深伤害，也许不是你做了什么对不起他的事，而是你破坏了他对女人的向往。三丫：女人坚持自己的美丽也就是坚持了自己的一份使命。姜慧：美丽有很多层面，或者很多方式。我们先讲关于"态"。其实，很多人都遗忘了"态"。从小到大都没太体会到"态"字。所谓的美就是眼睛多动人，鼻子怎样美妙，或者说什么样的话了。有一天我妈买了好多菊花，家里都摆满了，就是人都没有地方，菊花也得有地方的感觉。然后我妈就挨个点评，其中点评到一个花，我说，这个花长的不怎么好看，花朵不够大，不够多，也不怎么精彩。我妈就说她的"态"好，这句话特别启发我，很多人也许她不美丽、不精彩，但那"态"很好。所谓"三分长相七分态"，就这个意思。三丫：你说的"态"到底是什么？姜慧：举手投足间的那份坦然，那份优雅，那份从容，那份自信，在天地之间的那种饱满，就是态。也许是她一低

头的娇羞，也许是她开心自信得像孩子一样纯真的笑，也许是行走之间的那种扭捏，……是无法描述的。总之她是有美感的。你记得《我的父亲母亲》里边的女主角么？她看到那个男教师在看她，她处心积虑的设计了从他眼前走过的那一幕。但是当她经过这个目光时心理很复杂，很幸福，也很羞怯，又想逃避，又想存在，又无地自容的感觉。然后就扭扭捏捏的走过去了，我就觉得当时她美极了！三丫：这一个动作大家全都记得，当时爆发了一阵笑，怎么这样走路。其实一个女孩子在极特殊的情况下，很容易走出她平时不会走的那种姿态。但是，一瞬间又把心态走出来了。就是你刚才说的，所有感觉都有了。姜慧：还有，女人要学会回归。有一个男友说，女人喝醉酒的时候是她一生中最美丽的时候。因为你喝醉的时候，可能有一些情绪，会有一些转变，你想表达的绝对不会克制，会很畅达。平时压抑的、原则的你觉得今夜可以不管它。在那种状态下，回归成一种完全自我的女人，你当然就是最美丽的。有一句话，就是18岁无丑女。为什么过了18岁，女人就分出美丑了，因为天然的东西越来越被压制，而人为地约束又加上了，然后就分出了美女和丑女。18岁无丑女这句话，特别让女人深思，18岁我也是美女。三丫：没有心术的女人才称得上是美女，一旦有了心术就是一个邪女，她不是那个女人了。心术两个字代表着邪，是有一种邪恶的意思，只要是有心术的，就要达到一个目的。其实美丽是不要目的的。就像你说的，人家去公厕也要目的，她去讨好哪个男人？！她没有明确的目的，美丽就是目的。姜慧：当一个女人美丽的时候，她是通畅的。比如说看相，从步态上可以看得出某个人有运气，哪个人身体好。说到家，注意一下这个事，原理非常简单。那个人走的非常通顺，非常畅达，非常无障碍，那一定有美感。她胃不舒服，她一定夹着走；她脊椎不舒服一定是僵直着后背，她就没有美感了，那她的身体就不好了，那她的运气就不对了。其实看相并不神秘，这是一个很简单的事情。所以要做一个美丽的女人，是你终身的追求。28讲一句影响人一生的话你有一双沼泽一样的眼睛

谁掉下去都无可生还三丫：一句充满法力的话、一句充满魅力的话、一句让人一生难忘的话，一句可以影响人一生的话，就一句话。姜慧：在生活里，和朋友、家人交往的时候，提炼一句话是非常重要的，用你对生命的感受，把这一句话贴切的送给他，就是送给他至上的礼物。这份大礼不要浪费，这份大礼也不要藐视，你不要做说感谢的人，应该做送深情的人。我生活中就有体验，我说一句话，受益特别多。首先因为我老师，他为什么选中我当他的学生。傅老师出身挺贫寒的，身材又很矮小，就一米六多点，其貌不扬，事业上也没有达到他要求的辉煌程度。有一次朋友聚会，也是我第一次见他，好多人参加的一个策划会。他在会议上说起一件事，"这些年我特别自卑，有人夸我妻子漂亮，有人夸我儿子漂亮，有人夸我的字漂亮，有人夸我衣服漂亮，我这一生就没有听别人赞美过我说我漂亮。"当时我就站在他身边，年龄也小，我就不经意地说："漂亮不属于男人，漂亮对于男人不是一个赞美之词。"当时他特别感慨："你开释了我四十多年的困惑，你一句话灭掉了我四十多年的自卑，我可以不遗憾了。说我漂亮不是赞美之词也不是夸赞我，说我漂不漂亮无所谓。"然后把这句话写到卡片上，送给我。原来是一个零的起点，突然在一个高度上的交往，全是因为这句话。因此他多年来一直传授我知识，教我书法，包括跟我探讨一些人生的哲理。第二件事是书画院院长刘国仲。我第一次见他的时候，他也就四十多岁，相貌堂堂、风华正茂、风流倜傥，一米八高的东北大汉，有蒙古族跟汉族混血，长得很标致的。大家都说他有一点像邓世昌，长得非常气派，然后带一点卷发往后背一下，那个大气！我第一次见他的时候是他在画苑画老虎，在那儿大手笔的画。我的老总编一年前跟他求字，希望得到他的一幅墨宝。那天派我去取，所以我才第一次见到他。去了之后他就给老总编交作业--写字。当时我说了一句，说"刘院长的画跟人一样，不甜不腻。"其实我说的这句话，在我可能是一个很轻的表达，在他立刻就是一个很高的评价。

第34节：当一生一世的花童

三丫：让他觉得很中意和特别。上次见我的时候他说："你猜人家姜慧怎么评价我的东西，不甜不腻。"说那句话的时候带着那份很丰富的感情在里面。姜慧：他逢人便讲，说有一个女孩儿高度评价了他的作品风格。信息时代啊，等到下班的时候，傅老师就跟我说了，今天有一个小姐说刘院长的书法不甜不腻。我就在偷笑，不到一个下午的时候就传到了我耳边，这就是一句话。三丫：我们大学毕业的时候，我给大家一个创意，我们大家都互送礼物。别致的礼物。有的人说彼此给一个吻，或者给彼此都留一个谜。我说，我们自然一点，淡淡的，只要一句话而已，那句话是他的，是你应该给他的，你跟他同窗那么久。这句话说了之后，大家都不同意，说太难了，因为像给你三丫一句话哪够啊？我说就是难在这儿，大家别忘了我们是词人，词人一句抵万句。一句词流芳千古，有时候，可能就因为一句词让这首歌出名，因为一句话让这个时代出名。我们就一句话，他们看我那么坚持，说那就好吧。好是好，就是太难了，我说现在分别静静呆三个小时，之后我们再回教室，互赠一句话，这句话绝对要没有听过的，如果听过了就退回去。其中一位给我留了一句话，我这么多年也听过情话，别人也给我写过情书，基本上忘得差不多了。但是这句话我记住了，还不是一句情话。说三丫你记住，"你有一双沼泽一样的眼睛，谁掉下去无可生还"。他说了这句话之后我就反复的思考，其他同学的话我都基本上忘了。你说这句话是褒义还是贬义，你说他是什么意思，他没有意思，空间很大，你自己去想，沼泽是什么？沼泽是一个谜，沼泽也是生命；沼泽是一个相对凝固的湖。你说它干涸了吧，它还有水；你说它是水，它还有很多硬性的东西在里边。沼泽用在我身上，还是有一定的准确性的。有许多时候落地生根嘛。你要是一个种子，掉到了我的沼泽里我就让你生根，你只要是一棵树我就让你长。由不得我自己，因为它有水有土，水土相宜当然它就长了。这是我一个生

命状态，不是我要怎么样。我们同窗那么久，他对我的这份观察、理解和体会，后来我对他真的很刮目相看。同学那么久，他的性格比较圆滑、平和，也不显山露水的，一直不怎么在意他。自从他说了那句话以后，我就关注他的作品，关注他的成长。毕业之后我还亲自送他上火车，一直到关上门，就是为了他那句话。姜慧：一句话换来多大的人情，为什么古来有一个词是知遇之恩，知遇是恩情，他能够把你升华到对生命的感激全都提炼出来。三丫：前两天听了一个朋友的电话，那个时候我正在生病，正在打针。当时他就说了一句话，让我的病好了一半。我就想我们平时不长于提炼，我们对很多朋友也很深情、对亲人很感恩，对领导也很敬重，表现却没那么强烈。我那个朋友，不是很文学，也不是很有文凭的那种，他一句，三丫，你记住，我对你的支持是终身的，一直到我死。姜慧：第一个是无止境的，第二个是无条件的。三丫：对，这句话反复的让我回味，真是解除了我不少病痛，也是淡淡的，在结束的时候，他随便补充了这么一句。我想如果他不补充一句，前面说了整整30分钟，我都没有记住，就记住这么一句。姜慧：这话说的多重要啊。你该说的那句话没有说，说的也成了白说；该说的话说了，把所有的前面说的话都盘活了，变成一个有生命的东西。三丫：有一次在我的信息上看到这样一句话，我看到这句流泪了。这么多年，我们大家看信息都是不了了之，都没有动心。朋友发的一句话就是"请把你肩上的重担移到我的双肩。"就这一句话，我就反复地想我肩上有什么重担？我自己摸摸，下意识地想移到他的双肩是不是不堪重负，自己担的时候真是不觉得是重任。我就想真的把我的重担压到我的朋友身上，那会把我的朋友压的怎么样呀？那我怎么忍心啊！但是就这么一换位思考，立刻觉得这是多深的一份情啊！姜慧：这句话一定要对方能够接受，能够体会的。你的这种方式他接受不到，你的深情就没有被接收。今天我跟你坦白一个秘密，我抄袭了你一首诗给别人发信息，感动了很多人。就是那首"忽然有一天成了你，我才体会了你所有的难。"其实我也不知道我成了他什

么？三丫：这是我一首歌词里面的一句，"忽然有一天我把你重演，我才体会了你所有的难。"姜慧：他就立刻觉得我在生活上、感情上这么不容易，你一直懂我，一直在读我的背影。就是你能用心去给别人选一句话送给他安抚他的心灵，让他的内心觉得有呼应，这里边真是有恩情。三丫：就是"收获你的爱情，世界因此完整。"姜慧：这是我原创的，发给你的信息。三丫：我当时真的很感动，我怎么跟世界有关系，难道我不收获爱情世界都残缺了？我有这么大的作用吗？满足了我强烈的虚荣心，人的虚荣心都需要满足。姜慧：不是，人需要沟通和理解，需要感应。三丫：人需要哄。我们小的时候父母长辈会哄我们，我们撒一点娇被哄好，长大了，谁来哄，只有关爱你的人哄你。姜慧：每天晚上睡觉，我就跟我孩子说话，妈妈跟你在一起的时候，世界最完整、最幸福。看到你的鼻子、眼睛、耳朵都是妈妈的，妈妈觉得可好了。说完了之后，他说妈妈你把这个歌再唱一遍。他也爱听，三岁孩子也爱听甜言蜜语。后来在车上的时候还再说"妈妈你把昨天睡觉前唱的歌再给我唱一遍"。我就又说了一遍，说了很多遍后，他还想听，后来我都忘该怎么开头了，他说"妈妈你说第一句，你跟我在一起你最幸福。"一句话的提炼是有功德的。把这句话送给该送的人，这实实在在是你的任务，是你的美好。你把这句话适时的送给该送的人，你想你能不是有魅力的人吗？人因为想到一句话也会想你，你是那句话的发祥地，不能把你省略。29当一生一世的花童花童人家只要见着她就是见着了阳光三丫：当一生一世的花童。这个说法真浪漫。姜慧：我很小的时候就读过一句话，叫送人玫瑰之花，历久犹有余香。你想一个卖花的小女孩，她是多容易和天使放在一块儿。那花儿的芬芳，她送花的美好，让你的生活那样浪漫，让你情感得到那种提升。其实也许是花的美好，也许是女孩的美好，但是就是因为这个女孩和花连接在了一起，她就会把你带向一个一个的天堂。在这里我要说的是什么，再打个比方，每年腊月二十三是灶王爷升天的日子，我常看见家里灶上有一个联叫：上天圆好事，下界保平安。我们希望这

个灶王爷上天的时候多说我们的好事，下界的时候也多把吉祥带回来。如果一个女人能聪明的把自己和吉祥粘在一起，你说这个女人粘了多少反射过来的光。

第35节：不被负罪感浸染

三丫：有一种也不知道是不是准确的统计，说凡是花店的女老板都有最好的爱情。这个说法不见得很准确，很科学，但是引人反思。其实做花的事业，我有一次看见一个关于宗教的说法，说人活在这个世界上，一个女人应该选哪种职业，当时就说到这里边有□这个。□姜慧：开花店。三丫：要开花店，开幼儿园，开养老院，开婚姻介绍所，这都是女人选择的职业，会一生美满幸福。说这几个职业，其中里边第一个就是开花店，刚才你说的这个，使我想到是和一个美好的意境在一起。姜慧：结合了。三丫：其实对幸福的感受，心理学上有这样一个说法，说幸福是一个主体感觉，而幸福更多是来自一个意境。说得再细一点就是一种境界，你被一种意境笼罩之后，一个人该干什么不干什么他身不由己了。如果有两个无赖到花店里边去，你想会到花店里面去争吵，去打架，去拼争吗？这种可能性很少，那或许会出现在酒桌上，在大街上。想想花店这种氛围给你诱导出一个什么样的心境□出来。□姜慧：就说一个人，谁会赌气去买花，那时候还不如去买□刀呢！□三丫：得有花一样的心情，花一样的表情，花一样的事情，才去买花。姜慧：然后它把这个意境传递了给你，你生活感受里已经荡漾着花的温馨了。有一次我在一个花店旁边看到了一个卖葬礼用的那些东西，叫什么寿店。我当时特别感慨，你看不同的老板有不同的选择，一个人关注幸福，一个人关注死亡。三丫：归宿的时候也要让鲜花笼罩。姜慧：你说我要是营业员，我绝不去应聘寿店这个营业员，每天看的都是带着离去亲人的悲伤。三丫：真是要有很好的承受力，咱们不能说那个职业怎么着，也很高尚，终极关怀，最温暖，最美丽的，那是一种承受力的问题。刚才你说这个花童，还使我想到，在你的心灵世界里，你是不是有一个花店？就像一个女人她在朋友当中，她在她同事当中，她总是绚烂的那个人。姜慧：传播美好。三丫：明明她自己没有啥造就，但是她只要是给人打电话，她就

是报喜。人家只要见着她就是见着阳光，她把阳光播来播去的，有的时候大家都跟她开玩笑，说你是贩卖阳光的人，阳光是越贩卖越多，阳光哪有怕多的。姜慧：你说得太好了，要当一辈子花童，说的就是这一层意思。一个女人不可能永远年轻，每个女人的职业不可能都是卖花的人，但是在你的生活里你能不能把温馨美好的东西去传播，在你传播的过程中，你身上也有一圈圣光笼罩。三丫：哪怕你40岁了，80岁了，是一个老女人，但是你心里有一个花店，你自己像一个花童一样，觉得这个世界上，谁面对你的时候会拒绝鲜花呀！谁会拒绝鲜花般的这种心境。姜慧：比如说前两天感悟到的那件事，就是要经常传好话，及时传好话，创作式的去传好话。就像灶王爷似的，我们多希望他上天汇报这一年的情况，我们没做到的，或者我们向往的都给我们汇报到了。三丫：就是《喜心歌》嘛！姜慧：就是你会不会唱这个喜歌，在朋友之中你会不会制造一些善良，喜气洋洋的信息，让别人每一次想你的时候都是温暖和□祥和。□三丫：浑身洋溢温暖的感觉，而不是冷飕飕的，他又给我报什么丧了，又给我们报什么不幸了。姜慧：你比如，别人在背后说，某一个人特别感激你，一提到你简直你是他生活中最重要的人，关键时刻对他有过最重大的帮助。你下次再见到他，你没做到的，你一定会补上的。三丫：我曾经写过一篇散文，《是天使，还是魔鬼》。其中里面有这样一个意思，如果上帝给我机会让我选择做天使还是做魔鬼，这还用说嘛！我没有选择，我只能选择天使。天使来到这个世界上，只要天使出现的地方就是天使的世界，如果出现了一些罪恶，磨难，卑鄙怎么办呢？天使面对这些东西的时候会束手无策呀！这个时候如果魔鬼出来了，魔鬼会镇压这些东西，那天使要有怎么样承受力，天使怎么样对待苦难和丑陋，卑鄙的一些能力？天使也要坚强，天使也能辨别出什么是丑恶，然后看到丑恶。不是马上逃亡，而是勇敢的冲上去，去镇压那些邪恶，铲除那些卑鄙的□东西。□我在写这个散文的时候我也很困惑，就是刚才想起花童这个问题。其实生活很多无奈和丑陋的东西逼迫你做不了花

童。但是你是花童，在很大程度上，怎么把那些坟墓变成一片再生的原野，开满鲜花的原野？那种过滤、再生、升华的能力，这对一个女人，我觉得这是一种致命的考验。一个花童更要有一个顽强的心灵和承受磨难的那种能力。姜慧：生活肯定是粗糙的，经历一定是不平坦的，但是在这不长不短的一生中，你有没有能力自始至终的去维护你的尊严，自始至终的去恪守你的浪漫，一个女人做到了这两点那么你就是永远的花童。三丫：是别人的，也是自己的。□□□□□□□□30不被负罪感浸染告诉自己你也是不得已你也不容易你其实是很可爱的三丫：在生活当中我们时常见到这样的女人，总有一份沉郁，这一份沉郁和烦扰与她生活的压力没有关系，那是来自灵魂和记忆深处的沉淀的一种东西，这样的女人这一份沉郁让你日久天长见着她就想替她叹气。姜慧：千年一叹般的沉重。三丫：她就像一个叹息一样。做心理咨询的时候我接到了不少这样的女人打来的电话，总结出一个规律，就是这一类的女人，为什么让你看见她就像看见一个叹息，那是因为她的灵魂深处有一种深深的负罪。我认识一个女画家，挺有名的，在西方做了一些画展，从国外红了再打进国内。她今年三十八九岁，自己不知不觉，我们见过三次，不由自主的我就发现了三个时空她有三个同一表现。第一次是20几个人的聚会，吃饭。说着说着话的时候她突然就说，大家不要动了，我现在给大家唱一首歌，大家说本来说的比较自然的，她突然要唱歌，大家说你要唱什么呀？"我给大家唱一首《父亲》。"唱的时候泪流满面，给大家搞的也很受感动，但有点发楞，我一看本来是一个很快乐的聚会成了大家纪念和缅怀父亲了，倒是挺感人的，但是这不是今天的主题呀！后来大家被这个氛围所感染了，都闷住了，当时我觉得需要有一个人打破这个氛围，没办法我就跳出来了，扭转这一次聚会的气氛。这一件事给我一个触动，我记住了，她有这样的一个情感。

第36节：一种深深的传染力

第二次是在她的画室，她让我看她的画，看别人的评论，然后说着说着就说："三丫你知道吗？在我的生命中注入了什么样的力量吗？"就像宣言似的，我说那你说说吧！我看她很有激情。她说："你知道我的父亲吗？"然后就说她父亲的一些往事，说着说着，她说："你知道一个人最痛苦的是什么吗？"刚才还说着对她父亲的崇拜，突然就提到她的痛苦。她说："你能体会那种感觉吗？当你跪在旷野中对着一个孤坟，然后你给他烧纸的时候，你一打一打的烧纸，你才知道这些纸其实是你自己，多不值钱呀！你才知道你多虚伪呀！你父亲根本不需要这个东西的时候你一打子一打子的送，你二百块钱就能买两兜子纸。我在自我欺骗，在烧自我的孝心。没有谁能懂，我就对着旷野喊了一声，我说爸呀，你怎么就不能给我留点时间呢？我现在什么条件都有了，你为什么不给我一点时间呢？我现在能带你旅游全国，我还能带你出国，你为什么不给我时间，你为什么不给我时间呀？我就反复问这句话，山谷就回荡我这一句话，为什么？为什么？问到最后，我问谁能回答我，我问谁呀！"这是第二次她跟我说这个。第三次遇到她的时候是在画展，在画展我看见很多画，她是画自然山水的，突然出现一幅肖像，忽然在那里面跳出来一幅肖像。姜慧：很突兀。三丫：对。一个老人在小桥上，那个老人是很写意的，但是你能看出来是一个樵夫的样子，比较古朴的，明清时期的那种意境。我一下勾起了她的父亲情结，我说怎么在这儿这么不协调，别人在那儿议论纷纷，说这个是什么意思呢？这是她最大的一个败笔，这里面的润色和整个构图都比较模糊，让人觉得缺少艺术水准。我说她画的是她的感情，她内心深处的一份负疚，她画的不□是画。□后来她又给我打电话，我说你今天是不是又谈父亲，她说你怎么知道，我说你现在有一个情结，你现在的生活，你的人生笼罩在一种负罪感当中，我说你的父亲肯定当时非常思念你，可是你在国外就是不肯回来看他一

眼，在那儿自己想变成凤凰，自己想腾飞，然后等你载誉归来的时候你父亲已经入土为安了。你不能原谅你当时的所作所为，这一份负疚，你只有一遍一遍的说，一次一次表达对父亲的感情，才能让你自己能有所解脱，可是你知道你这样会失去什么吗？她说："我没想到，我就觉得我每一次提完我父亲之后我就能睡一个好觉。我就像有瘾似的，无论在什么场合我说完对父亲的感情，当天晚上我就能睡一个好觉。"我说你在一种负罪感当中，每一次说你就像在赎罪。这个女画家才华横溢，又才貌双全，实际上是个很有魅力的女人。但是就她这一份病态的感觉，让你觉得，她有点像瘟疫，她走到哪里就把她周围的人染上一份哀伤在里面，莫名其妙的。到后来，很多一同认识她的朋友，都有点反感她，说你不要理她了，神经病。我跟她说你自己把这一份负疚深深的化解掉，告诉自己一切都过去了，永远不会再回来。你把对父亲一切的缅怀换一种形式，健康的积极的，不要靠折磨别人的方式来表达你的情绪，这样会影响你的魅力。她对魅力两个字非常敏感，她是一直很在意这两个字的，所以她说我从来真没想到我这样做会影响到自己的魅力。她说真的没想到，就知道自己这样就尽兴了尽情了。这个例子让我在心理学进行了一些探讨，其实一个女人在你生命的某一段经历当中，一旦怀有了负罪感之后，多年之后在你生命中就产生一种深深的传染力，传染给别人那一份不愉快，不阳光，然后传导一份不积极，不健康的情愫。你怎么看这一类人的。姜慧：没有一个人是圣人，每一瞬每一处都可以放大成经典。记得有那样一个片断，就是站在上帝面前大家同样指责一个罪人。然后上帝就问，那么现在你们每个人都跟我说一说，说谁没犯过错，然后你再去指责他，这时候忽然所有的人都沉默了。如果这样去理解一个人的一生，那么犯错误是不可避免的事情。三丫：魅力女人要有负载能量，化解能量，转化能量。姜慧：就是说要善于原谅自己。三丫：善于埋藏，对于过去所有不可挽回，不可原谅，不可挽救的东西你是不是有埋葬的能力，我特别喜欢李奶奶那个唱词：擦干了血迹，埋葬了尸体，又

上战场。其实女人就是这样，人生就是这样一个过程。姜慧：一个大智慧者为什么是一个圆润的人呢？就是他在他的思维体系中一切都是通达的，没有在什么时候一下卡到那儿，过不去了，必须停下来盯着它思考。你盯着一件事情思考的时候，这件事情本身已经不客观了，它是一个变了形的思考。三丫：我觉得我们更多的是要提示我们的女性朋友，你没有权利，你也没有资格对你周围的世界、你周围最近的人造成一种污染。姜慧：就是在至爱的人兴高采烈的时候，你向他泼冷水，那也是一种犯罪。当大家内心都很欢娱，向往美好的时候，你可不能哭丧着脸呀。三丫：在大家都爱着你，都关怀你，都帮助你成长的时候，而你回头来把那些化肥元素和那些污染的二氨之类的东西，"啪啪"的往这些人的面孔上面扬洒，我觉得那一份不负责任，那一份自我和那种个性就过分了。姜慧：是任性，不是个性。三丫：对。值得批判的东西。31不要违逆天性和自然男人大多是在女人的温情中平静下来三丫：现在有一句流行语，说全世界的女人都在挨饿，因为全世界的女人都在节食减肥。前不久有一个统计，是关于二三十年代，六七十年代，七八十年代和二十一世纪，哪一代女人最幸福？有专家就说，现在的女人最不幸。为什么？因为全世界的女人都在挨饿。姜慧：我觉得五六十年代的女人最幸福，就是咱母亲的那一代。她们那个时候虽然说生活挺窘迫的，但是每一个家庭都特别像家庭。社会也在一种特别大的强硬态势下，最完整地保护了家庭的地位。三丫：天然和自然。姜慧：对。那个时候谁要有个第三者，或者是谁离婚，可能是人人不齿的。三丫：我们刚才说女人不宜违逆天性中自然的东西。这里面就包括生存状态。你看那个时候谁家要是离婚了，或者出现第三者插足，就是天大的事情。每个家族都要开会，讨论怎么样解决这个问题，怎么辟谣，或者怎么惩治犯错误的人。有这样一个故事，大舅嫂和他的大舅父偷情，让他的丈母娘给撞上了。老太太把裤腰带拿出来后，转身就走了。

第37节：不要违逆天性和自然

姜慧：让他上吊。三丫：对。没过十分钟，那个男的就上吊自杀了，那个女的之后就疯了。这是一个真事。为什么会有这种情况？现在别说一个第三者，十个第三者也没有人上吊，也没有人疯，为什么会这样？那个时候人的生存状态，人性的天然状态，大家像保护环境一样，去保护那种健康生存的秩序和形态。所以，一旦发生了这种情况就觉得，你死吧，你疯吧！非死非疯，就是太卑鄙，太可耻了。所以现在来看，有很多东西人性是进步了，但是有许许多多的东西确实是退步了。姜慧：人性没进步，是科学进步了。三丫：人性开放了，不叫进步。开放不等于进步，进化才应该叫进步。姜慧：你看儿童在玩电子杀人游戏时的那种快乐，你能说人性进步了吗？三丫：技术开放了，技术进步了。姜慧：看那表情真为我们的未来担心。三丫：以杀人为快乐，以流血为激情。姜慧：还有那些武打片和枪战片，我就管枪战片叫杀人片。看那些尸体什么的有一种快感，在那里面寻找一种快感。三丫：现在的青少年看见流血事件就像看见书法家泼墨一样的愉快，没有任何的惊恐。每个孩子都在杀人的游戏中长大，人性对流血已经麻木到那种程度。回到我们的话题上，对天然形态的保护。无论技术多么进步，高科技多么往前飞速猛进，作为女人，作为世界一个阴性主宰，你要认识到阴性世界的这份祥和和温柔，你有怎么样的使命。女人一旦忘了这个，跟男人一样的激进，跟男人一样的拼争，或者对那些激进流血的事情同样的适应，或者麻木不仁，那你在男人眼里就变得可有可无，甚至可以消失了。男人在很多时候盼望有一种生命状态让他们平静下来，能远离那些拼杀血光。所以对这种状态，女人应该觉得时尚，现代的女人应该是这个样子的。其实像你刚才说的，就丢掉了五六十年代，我们母亲辈的那些优点。姜慧：你看现在女人追求什么？描眉画眼，在身体上大动干戈，给自己修成美人。修成美人又怎样？就修成幸福了吗？那个时代人穿着很朴素的衣

服，干干净净，大家比的是谁的家庭更有秩序，谁家更干净，谁家子女更懂事。三丫：四五十年代选媳妇，到人家家里看灶头。厨房里锅碗瓢盆井然有序，抹布干干净净，那这家的妻子一定是一个理家的真正好手。现在有些家庭有厨房不用，有些甚至都不造厨房。还有开放式厨房，做饭人和吃饭人在一起，这边开着火，那边吃着饭。这种开放式厨房有一个潜在的意识--这个家没有女主人，灶上无人，每一个人到这儿都可以自己动手做饭。女主人的身份在家里是没有的，你不要以为我是做饭的女主人，你到我家来要自己带饭，或者你来做饭，或者我帮你做饭。女人在家里的地位改变了，不是一个做饭的角色，也不是这个家里这方面的女主人，女人是这个家的享受者，或者在家里就想扮演一个天使，不食人间烟火。你得有高薪供养我，或者给我请个保姆。女人在很多时候把自己的身份缩到这点上，离女人天性中的东西越来越远。女人的天性是什么？你看女人做一顿饭，她的天性就暴露无遗。她是否耐心，是否干净，是否主次分明，是否会把握火候，是否会欺骗人，是否会尽心尽力的做一件事情，都能通过做一顿饭一览无余。姜慧：现在的女人要展现自己的才华，或者展现女人的魅力，把自己放在社会这个舞台上了。三丫：女人觉得要展示针线活、做饭什么的，是很丢人的事。现在比的是，谁学历高，谁在外面挣钱多，谁开的车高档，谁在哪个大公司供职。而这些东西都是衡量一个男人的标准。说到女人的天性状态，我就特别想谈谈女人的年龄。女人20岁之前活的是年龄，30岁之后活的是心灵，50岁之后活的是心灵中的心灵。"心灵中的心灵"是带有来世准备的。我为来世做出发的准备，就不会为我的衰老而感到恐惧，因为我越老越年轻，我越接近死亡我开始的就越快，所以对死亡不恐惧。人从来没有对老恐惧的，人们都是对死亡恐惧，是怕死才怕老。老有什么不好呢？你看百年洋槐、千年洋槐那样的树，那种雄浑的美。它看小草，小花，小树，那份领略谁不羡慕？它不会自卑，只有那棵树要枯了，要倒了，他觉得这可要死了，是怕这一点。姜慧：杨同茂说过，"树无老少，开

的都是新花，人无美丑，皮肉下都是白骨。"三丫：我特别喜欢一句格言："年少是一种疾病，它会日复一日地痊愈。"顺其自然，世界就是完美的。意思是说，年轻的时候都是一种病，一天一天地长大，一天一天地衰老，这些病就痊愈了。人生是一段成长和治病痊愈的过程。我真是希望所有的人都能把这一句话好好地吃透，理解。然后任何女人都不怕长老了。姜慧：有一种说法，人应该这样计算年龄，出生的时候是60岁，第二年的时候是59岁，等60岁的时候是零岁。三丫：真同意这种算法。有个西方哲学家说了这样一番话，女人在年龄的最高峰时，成就了真正的美和优雅，那时，一切的年幼无知全部烟消云散。当一个人超越了世俗，他就到达了山巅，成为一个观瞻者，而世界依旧在底下阴暗的深渊里游移，盲目地摸索。他已经走过生命，是全部的炙热过程。现在你来到一个境地，在此你能够完全的超然，远离，中立。我反复地回味这段话，甚至都会向往年老，想早一天到那个境地，带着年老的峰巅，然后俯瞰着一生的经历，那样的淡泊，那样的中立，那样的没有偏激和有境界。女人真需要修炼心灵这个过程，如果说脸需要整容的话，心灵更需要整容，就是把心灵的方向摆正，摆到一个真正的不偏激，不偏离的人生境界里。你在这个平衡里面看什么风景都是客观的，井然的，清淡的，去感受它的真滋味。所以对自然的这份尊重，对天然的这份呵护更大程度就是对心灵的呵护和尊重，女人什么时候过了这一关，也就真正到了一个女神的程度。同意不同意。只是默默点头。姜慧：可是真正做起来恐怕很难。三丫：所以男人们就说，男人最怕女人变成女哲学家，女教授，女思想家，女讲师，最希望女人只注意自己的身体，我是不是还年轻，我是不是还漂亮，这样你就没有头脑，男人就可以随时统治你，你就永远地盲目崇拜男人，哪怕男人的水平比你低15倍，你还是崇拜着他。但是男人又痛恨这种状态，觉得这些女人太愚蠢，他让她们怎么做她们就怎么做，到最后女人由于为了身体而奋斗，为了年轻而奋斗，所以天然、自然的心态就会丧失。男人们就拭目以待，看女人如何觉醒，

看女人如何早些觉醒，女人只能靠自救了。这里再说一点男人不爱听的话，男人不太愿意拯救女人，但是女人更多的是无法自救。女孩子见面都是你用什么化妆品，你的衣服在哪儿买的，最近在哪儿拉的皮，你的效果怎么那么好。好可悲呀！十个女人有八个在一起都说这种话，从18岁到58岁都是。

第38节：谄媚会偷走人格

姜慧：所以女人无论在男人那儿还是在女人那儿，客观上来说，都没有在一个能让自己成长的环境里。男人对女人的教育，男人自己打过比方。给女人钱和给乞丐钱一样，要用一种方式，要一次次地给，不能一次给足了。三丫：太残酷了。姜慧：把给乞丐的那个钱一次给足了，从此他再也不是乞丐了。三丫：关于好好地呵护女人的天然形态这里边，实际上这个世上真正的智者在男人中。如果男人不肯透露给女人这个秘密的话，女人一生都不知反省。女人们只能前赴后继，一辈辈的就在这种悲苦的命运中流转。自己都五六十了，还希望自己有十八岁的面孔。这真可悲。所以全世界的女人都在挨饿，这是男人们发自肺腑的一份自豪的调侃和无情地鄙夷。姜慧：对这个时代的女人寄于无限地同情。三丫：也是一种鞭笞，说你们什么时候才能明白什么是真正的美，而且你们的美不用我们来告诉你，真正的美是你自己认定的，你自己体会到的。姜慧：男人也会耻笑女人。有一天我听一个男人这样描述他老婆："我那天回家吓一跳，我老婆都快把屁股上贴上美容膏了。"那么美，他一点儿都没有感动。这么努力，他一点儿也没有领情。很可笑，你美成那样能咋样？三丫：美都武装到牙齿上了，现在甚至都武装到脚趾上了。现在女孩脚趾上美容，脚趾上画图画，然后一年四季都穿着拖鞋。姜慧：要看怎么展示。32谄媚会偷走人格如果一个女人在人格魅力上陷落的话就谈不上真正的魅力了姜慧：一说"谄媚"这个词，大家就容易想起媚骨。三丫：媚笑，媚态。姜慧：都是人格不健全，比较卑鄙，比较龌龊的那些东西。三丫：归根到底两个字："讨好"。姜慧：出卖灵魂，出卖自己，就是没有傲骨，没有钢骨，只求眼前利益，不重大节，和那些卖国贼，和那些卑鄙的东西联系在一起。但是我们是研究女人魅力的，今天想跟大家探讨一下女人魅力和逢迎谄媚的关系。三丫：我觉得谄媚更重要的是人格美和丑的问题，女人魅力的本身也含着人格的美。如果一个人

没有人格，没有性格的魅力，只有容貌、气质的东西，都是一些皮毛的东西。如果看短期效应的话，三天，七天，一个人的容貌可以让一个男人怦然心动，但是如果三个月，三年，甚至30年，恐怕还是一个人的性格魅力和人格魅力起决定作用。如果一个女人在人格魅力上陷落的话，就谈不上真正的魅力了，这可能像一个大厦真正的根基一样。如果说把一个人比作树，那其他的是叶子，是花朵，而这个可能是根。姜慧：这个根正不正决定你这棵树的风姿和风貌。三丫：根就是一个人的人格美，岁月消磨不光它，时光埋没不了它。就像喜欢一个人，和他在一起真的很开心，就是愿意和他在一起。但是你离开他之后，马上就把他忘掉，像快餐一样。但是如果是人格美吸引你的话，当你离开他的时候，他给你留下的实际上不是色泽和芬芳，而是他的果实和真正给你生命的高蛋白营养。你说男人最迷恋女人的是什么？我们做女性问题研究，也在和一些男人探讨这个问题。你几年，十几年，甚至一生无法忘怀的女人究竟是什么样的女人？男人不像女人那样云山雾罩，讲求无所考证的那些东西，比如一种感觉，一种梦幻，一种想象。男人可不是那样，男人是非常现实，非常真实的。他会讲哪一件事情，哪个女人在哪一个时刻让他难忘。我曾经听一个男人讲这样的故事，他最难忘的一个女人就是在他曾经最落魄的时候出现的。在文化大革命的时候，人家到处骂他狗崽子的时候，有一次造反派无端地来抓他。她当时还不是他的女朋友，拿着一个大扫把就把人家打跑了。他就特别担心，这些人无恶不作，会不会报复她。也奇怪了，没有谁敢把她怎么着。他说从那以后，她在我心中，虽然长得丑，又不温柔，没文化，还很霸气，但是他说要娶了她，他可是一个高级知识分子。他觉得后果不堪设想，但是一旦夜深人静想起来走过的人生经历，就想起她这一份侠骨，让自己怦然心动。他说如果我今生不娶她，我会痛的心都颤；可如果她嫁了我，我又会心烦。心烦和心颤我要哪个？我最好别让自己心颤，还是烦一点吧！姜慧：烦可以忍受。三丫：对。在世人眼中，这样的女人成为这样一个优秀男人的

妻子，是一种羡慕，嫉妒，甚至是打击。但是这个男人到最终，在很烦恼的时候，说起这个女人，那个眼光，那种敬畏和那份幸福是掩饰不住的。这个女人是成功的，这个男人是忠实的，对事业的忠实，对女人的忠实是无法比拟的，又英俊，又能干，又有才华，所以这个女人的成功就是她那份侠气和侠骨。这是什么？这就是人格的魅力。姜慧：与其天天照镜子练媚态，练媚眼，还不如把自己的人格练成呢！三丫：对呀！如果造反派来，她给你上去整几个媚眼，整几个大哥哥，兄弟的，黏黏糊糊拍几下，拧几下腰，啥事也办不了啊。非得武力解决，舍身忘死地往前冲。姜慧：容貌姣好可以是一宝，但是这个人人格高大，这种宝贝不是你能说得出来的。三丫：那是要有牺牲精神的，有的时候要舍出去自己。姜慧：拿自己去兑换。三丫：那一份让人灵魂折服的，就是女人那份牺牲精神。姜慧：说到今天，我们前边研究更多的是外表魅力，性格魅力，今天说的这个是人格魅力。人格魅力让你忽略了前边的种种，如果没有人格魅力做支撑，做底子，前边的都是皮毛。三丫：为什么留香院，翠云楼里边那些风情女子，男人可以到那儿去乐一乐，而最终纳她们为妻，为妾的并不是太多。到最关键的时候她们认的就是钱，在她们眼里男人就不是男人，男人就应该是钱袋子，就应该是钱匣子，就应该是金银首饰。姜慧：也可以这样理解，那些人在男人面前极其美好的，只是外在的东西，而没有一两件在男人灵魂上真正有分量的东西。三丫：也有。像当年的李诗诗，柳如是，她们都曾经为某一个达官显贵奋不顾身，所以她们在青史留了名，在他们心中也留了一个丰碑。那是肯于牺牲自己，用自己几十年的生命积蓄去博取男人的纵身一跃，最后她千古流芳了。她留在男人心中，留在女人心中，留在历史当中。姜慧：这些史上成就的大美人也不仅仅是外在的那种美好，确实是人格魅力和外在魅力一个完整的统一。

第39节：选个时间唯我独尊

三丫：她的人格魅力到最后是一个沉淀。比如说大海里边，海藻浮上所有的一切都会变成尘埃；只有海底下的珊瑚珠贝珍珠，真正沉下来，被海水长久营养，吸收天地之精华才成了它。沉淀之后那才是真的人格魅力。这个格字怎么写，女人应该反复的琢磨一下。要说做一个有魅力的女人，天天把毁容当美容，觉得浑身上下都可以遵循人定胜天的法则，到最后媚态是学来了。姜慧：媚骨也学到了。三丫：都学到了，但是到最后失去了人格。她不去锤炼人格。姜慧：女人首先是人，然后是女人。如果你在人这个问题上没立得住，你光是女人还是不够的。三丫：说得太好啦！男人也一样，你先做人就是了，人之后才是男和女之别。什么叫男人和女人？首先它是在一个人的基础之上，然后才是彼此性别的吸引。姜慧：如果说把外在的魅力比作树干和树叶的话，人格的魅力就是它的根。它是向下扎的，只有它才能让树久立。即使有一天你的树干不在了，树叶不在了，全都不在了，可只要你的根在，春天一来你依然可以枝繁叶茂。三丫：现在几乎在所有的电视剧里都可以看见妻子们和情人们的命运，不知道大家有没有一点思考。尽管有一些是商业剧，但里边还是有一个可供大家追寻的"道"。那些男人千方百计都不甩掉妻子，要二者兼顾，家中红旗不倒，外面彩旗飘飘。既然他用这样的经历去捍卫着这个妻子的地位，这个妻子绝对是有人格魅力的。他实在是觉得她的性格不太可爱了，姿容不太可爱了，但是她的人格魅力是为他披肝沥胆，开创天下，生儿育女，孝敬父老，所以说在他心中这座里程碑是推不倒的。姜慧：难以舍弃。三丫：对，所以到最终那些情人都成了过眼云烟，自己溜走，然后男人又都堂堂正正回到自己妻子身边。这个并不是说剧里编的，在生活中也常常这样。男人经过许多风雨，经过许多风浪，回头来发现真正给他留着的还是他的妻子。所以，这些妻子最后还能得到丈夫的一切，你们那个世界没有摧毁。如果你没有人格魅力，也靠情

人的那套东西，那你怎么拼得过情人呢？你年龄不行了，情人都是小10岁，甚至20岁的，你怎么能给自己减去10岁20岁呢？你拼的就是你人格的魅力，而这个东西是随着岁月长久而加深的。姜慧：昨天我看了一个故事引发了我很多思考，说一个庄园主在自己的庄园里经营得非常好，每天活得也很有价值。忽然有一天，一个僧侣走到他的庄园跟他讲起外面的新鲜事，说在一个山清水秀的地方，有钻石，钻石特别值钱，特别珍贵，他说你应该去寻找。这个庄园主听了他的话，就把自己家里草草的料理一下就出发了，一年，两年，三年，四年，他在外面漂泊了好多年，在全世界去寻找钻石。直到有一天，他厌恶了自己这种行为，觉得自己太没意思了，活得太不美好了，就在外面自杀了。若干年之后这个僧侣又走到他家门前，看到他们家壁炉上摆了几个石头，然后就对庄园的新主人说，你们原来去寻找钻石的主人回来了吗？他们说没有。僧人说不对，他回来了。你看你们家壁炉上摆的都是钻石呀！新主人非常差异，说这就是我们家房后的石头，我们觉得它形状比较美好就把它摆放到这里了。僧侣说原来钻石就在你们家园子里。一个女人也许就很像钻石，你到全世界去寻找，可能一生找不到。在你自身上就有，你把你的人格魅力铸就出来了，可能俯首就是了。你平时没有珍惜，没有看中的那些点点滴滴的就是美好的，只是你自己不知道，不善于去培育和挖掘。三丫：求人不如求己，你求这个世界帮你有魅力不如求你自己，如何让自己更有人格魅力，像芝麻开花一样，一节节地开，开到一定的高度，就是居高声自远。在下面看不到你的，你也不需要它发现你，如果在远处还看不见你的，说明你还是不够高。到了一定高度如果还觉得孤独的话，那份孤独也应该值得欣赏，也值得自己崇敬了。但是我也相信你在一定高度的时候，也不能说别人就达不到那个程度，还要相信这个世界，你还要相信很多人和自己有同样的追求，在高处相逢。33选个时间，唯我独尊你越是刻意地去维护所谓的尊严丢失的也就越多姜慧：释迦牟尼诞生的时候有一个故事，传说他走了六步，然后指指天，指指地，

说天上地下唯我独尊，然后又变成婴儿，从婴儿重新开始。我认为在人降生之前一定都是非常尊贵的，但是从你降生那一刻起你学习的是人的生活。它和尊贵应该是这样一种关系；你天性的美好和天性的尊贵是你与生俱来的，但是你在做人的时候和这个世界是一个合作的关系。三丫：你别忘了，别人和你同样尊贵和重要。这一点是你从懂事的那一刻起就应该知道的，你之于这个世界只是一部分。姜慧：你得和这个世界合作，和所有的人合作。三丫：比如说一个女孩子，被人说成是公主性格，或者大小姐性格。这"公主"和"大小姐"本来是高贵的一个名称，但是这里边隐含的意义就是"唯我独尊"。这就立刻就让人觉得，你自己供着吧！你呆着吧！别动了，我给你办就行了。我叫你公主，我叫你大小姐，但在我心中你没有什么世界。姜慧：有一天我在故宫里看那些收藏的文物时，就有一种感慨。你是珠宝，你就是这世界上最尊贵的东西吗？你象征着什么吗？给你放在博物馆好了，博物馆里绝不是生活，是一个符号。如果你这一生为一个符号去经历的话，你活的是很经典，但是也活得很可怜。三丫：古代有一出戏叫《打金枝》，皇帝的女儿嫁到平民家里。其实也不算太平民，就像现在一般的干部子女。实际上她这个人心地很好，也特别希望婚姻幸福。当时皇帝不同意她嫁给这个男人，但是她就想嫁给他。她说，我相信我一定会做的比我的母亲，姨娘们好，我想做一个幸福的女人。她带着自己的信念嫁到这个家里来，时时刻刻提醒自己要做一个幸福的女人。但她忘了一点，幸福的女人是要有很多本领的。而有这些本领的同时，你要在这里边找到你自己应有的位置。在皇宫里你是公主，可到别人家你只是□媳妇。□她希望做幸福的女人，但每当见到婆婆公公要下跪，要行婆媳之礼的时候，她提裙角的那一瞬间还是公主的提法，她婆婆看着非常不舒服。她还要掸一下灰尘，这个动作就深深地得罪了她的婆婆，婆婆就说咱们家很脏吗？到咱们家你给我们行完礼，还用掸一下你的裙角吗？她每次给公公敬酒之后，都不会把酒杯放在原来的位置。她没敬过酒，以前敬完酒都是丫鬟接过空杯。她

觉得自己已经很了不起了，都站起来给你敬酒了，但是敬完酒之后还应该倒满，还应该放回去，她就不会了。就这样得罪了公公。公公说，就这个细节，我们家这么多儿媳妇可没见过这样的。她就觉得委屈，回去跟她丈夫去闹。她说自己委屈了，长这么大给谁跪拜过，给谁倒过酒呀。她丈夫说了句能让妻子们反思的话："一跪一倒并不重要，实际上你跪不好、倒不好，我父母都不会在意。但是你自己没有放下你心中的架子，其实你每次都做的特别勉强，这一份感觉大家都接收到了。只有你从内心里边，把唯我独尊那个思想洗掉，才能还你一个媳妇的自然之身，你自然就跪好了，"扑通"一下就跪的很实。你就想不起来掸掸你的裙角，你会想，公公，我感激你给我养育了这么好的丈夫，让我能做家里面这么好的儿媳，你心里边应该有敬意。"

第40节：最后一个老姑娘

但是她还是没有放掉尊贵的思想，她就一直不幸福。后来有一次她做了错事，她丈夫说按我们的家规得罚你。她说怎么罚。丈夫说打你是不行了，你是凤身，我可以打你的衣服吧！她说打衣服也不行。丈夫就说，打你带的金钗。打金钗，就是打她带的金枝玉叶，打它就代表打你。然后她丈夫就实行这个家法，可她在那边比打她还难受，打到最后她几乎就要断气了。她丈夫非常震惊，说打的只不过是一个东西，你怎么会有这么大反应？后来她丈夫明白过来了，说你之所以对一个金枝有这么强烈的反应，就是对你的身份和地位太在意了。你太在意，就是你还没有把你皇家的身世扔掉，没有意识到我在这家就是一个儿媳。所以一个人不能光说，要做到彻底扔掉你那个唯我独尊的身份，进入一个新角色，去发现一个新身份，你才能找到女人真正的幸福。你光有愿望是远远不够的。姜慧：就是佛家常讲的"放下"。你放不下就拿不起，你舍不了就得不了。其实一个人在他强烈的，或者刻意地去维护他那种尊严的时候，他丢失的东西就太多了。三丫：其实一个人来到这个世界，你本身已经不存在了，你降生到这个家，你就是和各种关系形成了千丝万缕的对应。也许是人家的长女，也许是人家最后一个老姑娘，你在这个家就是这个女儿，将来你是你男友的女友，你又是你妈妈的女儿，你又是人家的儿媳。随着一年一年地长大，你和这个世界就有更多的联系。有一句俗话说，这个世界是一个舞台，每一个人都是其中的一个角色。这句话虽然说的比较俗，但是这里面有很深的一个内涵，实际上你就是角色。姜慧：你在一生中只扮演一个角色。比如说公主，做一生公主也是很单调的。三丫：那你就别出嫁了。姜慧：你想经历这一生，想把每一个角色，每一个风光，带给你的幸福感受都体会到，你必须溶入一个个角色，一次次地脱胎换骨。我喜欢《青衣》里面那个柳如云教筱燕秋的那句话，他说你把妆上了之后，你就不是你了，你就是嫦娥。三丫：你的一投足，

一回眸，都不能代表你自己的思想感□情了。□姜慧：你那时候怎么还能想筱燕秋的苦恼，筱燕秋的尊严，你那个时候想的是嫦娥的忧国忧民，嫦娥的那种情怀。三丫：她那个感觉挺有意思的。扮上角了之后鞋都不能自己提，因为你是角了。我觉得好多人都没听懂，大家说真能装，真能酸，实际上不是。她是个角，她上台就一定要精彩，她就不是一个考虑那么多东西的人。那个老师傅帮我，我得说谢谢。这个帮我我得说谢谢，你思想会分散的。她马上就上台了，就只剩那么几秒钟，你是舞台的灵魂，你要赋予这个角色最好的灵魂和展示，你不能有任何舞台以外的一些礼节，什么都没有，你纯粹是个角。姜慧：后面还有一句话更精彩，她说你自己就没了，你自己的感觉消失了。她两次说到这一句台词，一个是筱燕秋说这个台词，第二个就是春来说的，自从筱燕秋第一嗓子开唱起，我就没了，我就消失了。三丫：实际上融入了那个角色。姜慧：你就溶入了另一个角色。你原来的小感觉，小烦恼，小痛苦就统统不在了，因为你全身心地投入另一个角色。三丫：其实这一份忘我和投入，就是做女人的一份秘诀。我曾经在我长大的小山村里面，认识一个有11个孩子的母亲。她是我邻居，从我懂事一直看着她白发苍苍。后来我再回村看她的时候，她都七八十岁了，依然还在为十几个儿孙忙碌。但是她是快乐的，幸福的。每次我都觉得这个老太太特别有魅力，每次我都给她带点礼物，到她那儿去，跟她去聊天。实际上在我小的时候她就很吸引我，我愿意在他们家蹭饭吃，愿意跟他们家孩子玩，我也说不清为什么。现在她老了，她还是吸引我，她为什么那么快乐，为什么所有人，连小孙子都从十几、几千里地赶回来看这个太奶奶。原因只有一个，做得太投入了。比如说她那个三姑娘跟我特别好，性格就比较个，说话特别难听，但她做事特别地道，为人特别好。但是因为性格不可爱，一说话就惹大伙生气，我们这些朋友们都不喜欢她的性格，一般就让她闭嘴。但是谁都离不开她，她为人太仗义了，特别善良。当你还生她气的时候，她已经帮你摆平一件事了，你就没法不喜欢她的为人。她对

她的这个三姑娘就用了一个特殊的政策，在她眼里边别的姑娘能言会道的，她觉得那些没有担当，而这个姑娘不会说不会道，但是做事太有担当了，她就知道怎么和这个姑娘相处，那要在别人家得挨多少骂呀！你这样做，你怎么能有朋友，怎么地，怎么地。她就跟我说过一句话，她说你别看我们家老三这样，我们家老三自会有她自己的命运。比如说十个人她得罪了八个，但是那两个相当于十个和百个。她说能发现我们老三为人的，这个人我算他有眼力，而且又会顶一万，如果发现不了我们老三为人的，全跑了也无所谓，那些人没有眼力。我当时觉得一个母亲对这样一个女儿的理解，对这么一个不招人喜欢的女儿的理解，我觉得这就是一个秘诀。她对她的11个孩子，她会有11种对待；后来有20多个儿孙，重孙子，她还会有二三十种不同对待方法。如果她以她作为母亲的唯我独尊的想法活，她不见得可以让她的儿女们感到幸福和快乐。姜慧：每个人性格的形成都有她的合理性。她来到这个世界上，就带有她独特的使命，以独特的方式活着。如果它是树，它要挺立；它要是藤，它要去攀援。花有花的那种姿容，它给这个世界带来美好和芬芳。大石头有大石头的挺立，你能因为大石头没有千娇百媚，就说大石头你可以不存在了，那是不对的。对别人最充分的理解和尊重也是自尊的一种方式，你没有把别人的价值和它存在的意义，最深刻，最确切地读懂，那你就没读懂你自己，你自己就不值钱。三丫：即使你有自己的主体性，实际上在你跟别人的关系对应中，如果你不能融入到别人生命中去的话，你在别人那里，也没有啥意义。你自己就算是宝石，你碍人家什么事呢？你说我照耀整个世界，但人家没有感到温暖，也没有感到阳光。你挨饿，我能为你变成一顿饭；你无家可归，我能为你变一座房子；你没有床，我给你一张床，这对于别人才有意义。只你自己好和别人有什么相干呢？你这个好演变成对别人的好，然后你把你自己这个"尊"演变成一种对别人的需要，这个"尊"就有意义了。

第41节：漫不经心是生活病毒

34漫不经心是生活病毒把你的心敞开对着这个世界一路走来这个世界因你而灿烂鲜花遍地姜慧：你认不认识那样的女人，你觉得她每天都失魂落魄，不知道她把自己放在了哪一朝哪一代，也不知道把自己放在了哪个人身上，你就觉得她魂不守舍，不知道什么事情能让她高兴，也不知道什么事情能让她痛苦，每天都以一种飘着的状态活着。三丫：用一种比喻，就是这样一种人，他没有生根。姜慧：她的生命里没有根。三丫：虽然落地了，但是没有生根。姜慧：在生活里也没有生根，你说她的魅力何在呢？或许你美好，你清高，你才高，你有志向，你心气高远，但你跟别人都没有关系，你整天飘飘荡荡地在这个世界上游荡，你不能为自己真切地欢乐和痛苦，也不能为别人真切地悲喜。你存在的意义是什么呢？三丫：像这种飘飘忽忽的女人在周围生活里特别多。有一句话是：像云像雨又像风，在女孩之间互相传授。姜慧：活得像一声叹息，以微蹙的双眉，缥缈的眼神。你记不记得咱们认识一个女孩，你看她眼神像梦一样。有一个男人赞美她说，是在唐诗宋词里娇养的。三丫：最可怕在哪里呢？女人不明白男人的恭维和奉承里的不负责任。他赞美你像云像雨又像风，多美呀！多有诗意呀！可是你要知道云与风过后是什么。姜慧：我要那样的感觉。三丫：一坚持十几年，甚至二十几年。姜慧：一生。三丫：一生不结婚，一生不干什么具体的事，一生不会痴迷一个人，一生觉得我自己多么了不起，我像风一样自由。姜慧：像梦一样美好，梦了一辈子。三丫：美丽的女人是男人的目光培养出来的，不幸的女人往往是男人恭维出来的。她识不透男人说这些都是恭维，人家也是善意的，有时候，人家觉得你确实有这个优点，就使劲给你挖掘。姜慧：给你努力找一点，结果你当法宝，当成你自我塑造和向这世界展示的一个形象。三丫：我认识一个女士，有一次做节目，她就是被男人的奉承害彻底的女人。她当时在一个报社当记者，出了几本诗集，在做节目

的时候谈了一些观点。私下我就跟她说你谈得很深刻，但是你偏激。她说："深刻？天哪，现在有几个女人还能深刻呀！我跟你说男人都做不到深刻，我就追求深刻，我就以此为荣。"我说深刻和偏激，深刻是方向，偏激是方向搞错了，你跑得非常快，你特别有力度，你力顶千斤，可是你把方向搞错了，你给别人指向哪儿了。我说："比方说你举一个观点我听着非常可怕，就说永远不要信任世界上任何一个男人。"她先抛出一个论点，而且开始拿出论据来，一个一个举出十几个例子，她都说出真人真事来，不容置疑的。姜慧：她的父亲也是这样吗？三丫：我说就算十万个故事，你这个论点也是不应该成立的。我说就因为你搜集，就像一个警察搜集犯罪案件，然后你就说这个世界无处不是案件吗？不能证明，就算这一个城市被黑社会吞并了，你也不能说这个黑暗在世界任何地方，渗透到每一片土地里边去。我说我完全不赞同你的观点。她说你一看就是一脸善良和阳光，你就没有受过伤害。没人伤害过你，你没有机会体验。我说我为什么没有机会，我为什么没给别人伤害过呢？我说别人伤害我多容易。我这一句话把她问愣了，她看了我半天，她说别人伤害你不忍心，我说你这个问题说到点子上，我说为什么不忍心呢？她说一看你也没啥特点，容易想起人家自己的姐和妹，或者嫂子，或者妈，我说这一点不好吗？当一个男人想在你面前有什么企图的时候，一看就像自己一个亲人，你为什么不唤起他亲人的感觉呢？她说你就长成这样，你是圆脸，然后长的五官端正，反正你也没有什么媚气，男人也没有什么邪念。她找了很多她认为比较对，我认为也比较对的道理，我说实际上你真正的问题，就是你的深刻应该是打引号的，我希望你做了这一次节目以后，就再不要做了，你可以去写书，跟你同类的人可以买你的书，你可以有自己的读者群，但你千万不要在传播面这么广的媒体上宣传你的几分阴暗。姜慧：她有偏激的追求，她以为做一个女人只有让男人有兴趣，让男人有一种被侵犯的感觉，她才活得有意义。三丫：市场，她就说市场，她说咱们一样做女诗人，你看你就没有我有市场，

她说你看我的诗，我现在出了八本，我还买了别墅，你有吗？我说你的钱从哪儿来的，是你卖诗得的？不是，是企业家赞助的，我就有本事让企业给我掏钱赞助。我说你有啥本事展示一下，她说展示一下也行，量你也学不会。她说我只要盯上哪个企业家，我这一年不干别的，我就追着他给他写诗，什么我都给他写，他穿拖鞋我都歌颂他的拖鞋：你那绿色的拖鞋，怎么穿过地毯的绒毛，走向夜的深处，探向我梦的小舟。她说哪个企业家能受得了这个攻势，第二年他立刻给我投资出书，我说你这些诗集都是这么出的吗？她说有80％吧！姜慧：那有什么意义呀？三丫：她说像你还挺清高的，写那些什么穷孩子，什么穷山区，扯那有什么用呀？你要是做个诗人就要有身份，身份是什么呢？是有人给你出钱。姜慧：她那么有身份的人，为什么干那么没身份的事。三丫：她说要得法，女人是清高不起的，她说你这一份清高只给有缘认识你的，识别你这种境界的人，你没有能力走出你的世界。我觉得她整个人生观有几分邪恶，我当时跟她在下面都快打起来了，在争论时，人家都开机了，说快上去说，你们俩别在下边说，我说不行不行，我要有点责任感，我说只许她跟我说，不许上去毒害更多的女性，到现在这个人她出国了，她去了德国。姜慧：她得到那么多，没有幸福感；你没有得到那么多，你觉得全世界都是你的。三丫：她有成就感，她自己觉得特别有成就。她和我们是两类人，她觉得她做一个有成就的人，成就就是她的幸福。姜慧：她自己为什么还老觉得这个世界没有好人呢？那么多人帮过她，怎么这些人帮完之后还不是好人呢？三丫：她不是，她说这个世界永远是心计主宰的，你不要相信男人，你什么都不做，他无偿地、无端地支持女人，肯定有问题。姜慧：一定要用自己的方式去争取。三丫：用一种她特定的方法。姜慧：你用心计去换来的只能是心计的回报啊！

第42节：女人的幸福靠男人左右

三丫：我为她担忧嘛！最终我说很可悲，我说我真的担心你，你无论在哪个国家，我觉得你最终会走向自己的一个灭亡，不会热爱这个世界。姜慧：回到我们这一讲探讨的漫不经心。就是她没把自己放在自己身上，而是跟这个世界做一个抗争。三丫：你说得太对了，她到最终还真有点漫不经心，诗是那么高贵的东西，她在利用诗，利用男人实现她自己的某些东西，就是漫不经心，我觉得我们这么说她，真是一针见血，她活的那么功利。姜慧：她用了半天的力都是和自己没有关系，她得到了也没有感觉到啊！三丫：就是对这个世界热爱不够，如果说女人的幸福靠男人左右着的话，她对男人的虔诚也不够。爱和敬全都不够，只有对男人一些习性的东西有些了解而已。姜慧：这就是一个女人特别可悲的地方。活了一生，却不知道自己怎么活的，抢了一生，不知道自己最后都抢了什么，抢完之后有什么感觉。也许你生活在平平淡淡中，因为你投入了，因为你有激情付出了，哪怕你去关注一个小草的命运，去关注跟你不相干的流浪人，你都会因为他而获得这个世界上的温暖。你漫不经心，觉得自己悠悠荡荡，像个幽魂一样，飘在世界任何一个角落都不会有你的根。三丫：漫不经心大体上有这么两种方式，一个是刚才我们说的这个女诗人，她的这样一种刻意和努力的方式是真正的漫不经心了。姜慧：她以为漫不经心保护了她自己。三丫：她没有用她的灵魂、用她的尊严去活自己的一生。再一种漫不经心，就是那样一种毫无追求，毫无感觉，然后被别人的命运牵扯来牵扯去的状态。姜慧：就从这一点上，严格地来说是中国的传统文化给女人造成的一种没有根性的这种漂泊。女人自从有了自我意识之后，就被传统文化规定的幸福观，和价值观左右着，就找不到自己，搞不清自己这一生怎么样才算一个成功的人。是嫁了当高官的丈夫，锦衣玉食，还是上外面去争杀拼抢，去做一个女强人，还是做一个平平凡凡的，一个正常的女人去经历一生

的坎坷和荣耀。女人很惶惑。所以在惶惑中，男人又不停地去讴歌你的种种迹象，把迹象当生命去讴歌，女人就会随着他们讴歌的方向去做自己，不知道自己究竟是什么样的女人。三丫：我思考的时候把女人分成两种，一种是捧着自己的脸过日子的人，一种是捧着自己的心过日子的人，捧着自己的脸过日子的人基本是漫不经心的，拿着这张脸到处去当摆设，只在乎自己的那点感受，看着别人的脸色，别人也看着她的脸色，在脸色中就一点一点地把日子消磨得没有颜色。捧着心过日子的就是她感受周围世界的冷暖，离散，自己也真心去感受过一场。我觉得无论她的成也好，败也好，甜也好，苦也好，她这一生是不亏的。还有一种就是有人到处想捧心，捧着的是一颗空心，一颗死心，一颗没有指向的心。姜慧：仔细想来很多女人心不在自己身上，有的在孩子身上，有的在丈夫身上，有的把它放在空中等着别人来认领，就是不往自己身上放，不知道她犯的是一种什么样的病。哪怕被人认领走，也不让自己背负冷暖，只跟着别人感受生活，不承担生活重担。就像有些小媳妇，过年了，或者平时有什么盛大节日，走在丈夫的身后，去快乐着别人的快乐，去跟别人的朋友亲人去相会，然后自己的女友可能好多年都不去见一面。三丫：有一种说法不知道大家同不同意，有两种女人，一种女人总是平时去看别人，逢年过节到处到人家去看，人家不希望她去看，她也要去看别人。有另一种女人总是请客，她想到的她就请，她惦念着的她也请，这两种女人心在自己身上，还是在别人身上可以做一个界定。姜慧：你还记不记得上台狂。咱们讲课当中遇到那个上台狂，她就是拼命想上台去说什么。三丫：她不知道她说了给别人有什么营养，这一份不自知让你恨的呀！姜慧：然后不停的给你打电话，不停的给你发信息，"你怎么不高兴呀！"三丫：你要是不及时给她回电话，就指责你，你太不热情了，你对朋友怎么这样了，好像她抛洒的热情你不回敬的话你就是犯罪了，实际上这样的人恰恰是没心的，你要用心感受，她需要你吗？姜慧：其实没心的人，你仔细想一想她在这个世界上像一个诈骗犯，她

去敲诈别人，敲诈别人的关注，用道德、伦理做一个护法来指责别人：你这样不对了，你那样不对了，你应该给我什么。三丫：有一次我给一个女人打电话，当时那番话让我回味很久。她给我打十次电话，我也不给她回一次电话，后来两年之后有一次见面她就指责我：三丫，你是最不够意思的一个人，我给你打两年电话，你就给我打一次电话。我说两年电话你给我什么营养了吗？咱俩见一次面，我跟你说三个小时，解你半生困惑，帮你解决三个问题，咱俩谁营养多，你两年之于我有什么意义吗？她当时说，唉呀！三丫，我真佩服，你敢说话，这个话你也说得出口。我说这种事你也做得出来。我第一次看见这样无耻的一个人，就像你说的敲诈感情，你给我打20年电话之于我有什么用呢？我不需要的时候你给我打，我需要的时候你怎么不给我打呢？是你寂寞的时候给我打，为了解除你的寂寞。而我跟你对话一次，我给你的营养呢？我甚至用我平时所有积淀的东西来帮你解除困惑，我都和盘给你，你用数量能兑换吗？所以有心无心不是以数量为准的。姜慧：这个没有心的人我倒想给他们一个建议，你回头去寻找。人在成长过程中是无数小人堆积的过程，就是小我，一个一个的小自己，小人。你可能把它遗失在成长的路上了，觉得这个小人你不喜欢，那个小人你也不喜欢，一次一次地扔，不一定是哪个小人就捧着你的心，被你甩离了你的战车，所以你人生呼啸奔向未来的时候你的心还留在原地。三丫：自己有心无心还得有一个断定，你能用十次和一次，一百次和十次，你自己来回换算一下，你于别人，于别的事物，于周围的世界，想一想你在别人那是不是可有可无，重要到什么程度，然后你就能断定，你的心在人家身上得到怎样的回应，你是不是有心，如果这些东西只因为你死贴着人家，缠着人家，快把命给人家，这毫无作用，这不能证明你用心给这个世界了。姜慧：前两年我记得有一些诗，歌颂无牵无挂，潇潇洒洒，歌颂丁克家族。宣扬独身的人，心中一直举着那杆大旗，就是你看我多好，现在，我是这个世界最自由的，我是最为自己活的。结果你仔细替她盘点一下，她真为

自己活出什么的时候，你又觉得她特别可怕，什么都没有，一无所有。一无所有是很潇洒，当年也被崔健猛烈地摇滚过，你真的一无所有，你承担得住吗?

第43节：不要把别的女人当敌人

三丫：一个人活在这个世上的重要性，不在于你自己做了什么，在于你给了多少人以影响，哪怕你是一个养鸡专业户，是一个村长，或者就是一个普通的父亲母亲，给周围多少健康的，良性的，阳光的影响。这个影响力恐怕就是一个人在这个世界上的意义大小。姜慧：可不可以这样理解，我们现在的教育体系当中存在了一个很严重的弊端，就是急功近利。比如说从小我们父母就告诉我们，你要第一，要最优秀，你要变成一个成功的人。到学校之后，你得考第一，你得考清华，你得考北大，你得出国。其实出了国又怎么样，考了北大又怎么样，你成功了，又怎么样，很多博士，他一生学识渊博，他又怎么样，他给予别人什么了吗？他对这个社会有什么贡献吗？也许我都觉得他都不如一个街道的大妈，她能用那种热情不败的脸为别人指路。三丫：我太同意你这个观点了，世界之所以美好，是因为彼此之间的影响，因为我们在这个世界上是群居的，既然世界是群居的，因为互相温暖，活着真好，和人相处真好，如果别人对你，你对别人没有什么影响力的话就不叫世界，就像你刚才说的那个博士头衔和那个大妈的笑脸哪个更真实，哪个更实用。姜慧：大妈那张笑脸会让无数的人更热爱家，更热爱生活，热爱生命，你那个头衔与我何干呀！你对社会有什么推动吗？你攻克了什么历史上难以攻克的难题，或者你推动了人性的进步么？三丫：有人说他是百万富翁，我没反应，说他做了许多善事，我眼睛睁开了，说他具体做了哪个善事，有凭有据的，我立刻就能走到他身边，跟他攀谈。你是富翁和我没有什么关系。姜慧：内心是穷汉呵。所以你把心敞开着对着这个世界一路走来，这个世界因你而灿烂，鲜花遍地。三丫：世界是你的，你也是世界的。35不要把别的女人当敌人最有魅力的女人总是善于把男人的目光从自己身上移开吸引到世界上去姜慧：有一句话叫同性相斥，异性相吸，阴阳之间有一种相斥相吸的辩证关系。在生活中，女人总习惯于把别的

女人当成敌人，一概否定、排斥，处处去有针对地把她们踩在脚下，这是件很愚蠢的事情。这样的例子太多了。老听着别人说女人之间互相挑剔：这个女人今天说得不对，那个女士怎么可以这样说话呢？谁怎么对不起丈夫和婆婆，怎么对不起自己了……三丫：女人怕女人是一个病根。女人其实不怕男人。一个女人穿着打扮出去，在这个世界上走一圈，实际上她最在意的是同性的评价。姜慧：那你每天穿着漂亮的衣服是为男人还是为女人？三丫：我是为自己穿。姜慧：比如说，女同事之间的欣赏，远超过男同事对一个女人的审美。女人更懂得女人好在哪里，短在哪里。女人之所以怕女人，首先是因为她懂她，知道她哪有破绽。三丫：怕一针见血扎到位，然后让她面目全非。姜慧：我体会到的，就是每天上班，或者见朋友时，最在意的其实还是同行者或与会者中女人的眼光，因为她们的评判最有□水准。□三丫：女人是女人的专家组。姜慧：注意到你的那一份刻意和精心的，是女人而不是男人。三丫：有一次在宴会上，一个男人赞美全场最注目的一个女主角，说："你看她的衣服多么优雅！"他的妻子说："你知道吗？这是十二三年前流行的衣服，她今天穿来了。"她丈夫听了大煞风景，又说："她头上带的发饰呢？"她说："那个听说是土耳其街上卖菜的女人戴的。"如果这个女人不开口，那么女主角在她丈夫眼里是非常优雅和高贵的。可他妻子这种专家级的评论，一下子把这个女主角的水准给降下来了，也破坏了男人的兴致。姜慧：他妻子虽然说得没错，却不善良。这份刻薄和尖酸是有针对性的。三丫：真理的宣布有时需看意义的大小，在这件事情上，可能他妻子说的句句都是真理，但是真理在这个时候，一文不值。姜慧：破坏了一个丈夫对美的激情的欣赏，也就等于破坏了他心目中对你的欣赏。三丫：最重要的是换醒人的一种美感。姜慧：怎么说呢？女人和女人之间的互怕，也许是自古就有的，第一可能是她的本性，第二个可能是她无形中对他人的剥夺心理。还说刚才那个妻子，她的真正目的也许是：这个眼光不投放在女主角身上，就有可能是投放到我身上；你不欣赏她

可以欣赏我。三丫：其实她是嫉妒，女人最不能容忍的就是男人在她面前赞美另一个女人。姜慧：一个女人还不能容忍的就是很多时候这个男人把他的注意力投放在别人的身上。其实，也许这个男人在别人身上发现了美感，哪一天他也会把那份目光，那份欣赏，把那份柔情平移到你身上，你同样会照射出那份温暖。三丫：培养男人对美的欣赏，或者对美的审视，那是一份心态。你要破坏了这个心态，说其他女人不美，你要再美起来就很难了。女人和女人之间其实差不了多少。姜慧：女人把别的女人当敌人，还表现在把对别的女人的幸灾乐祸当作是她的成就。这是一种极不健康的心理。当它久而久之在一个女人身上形成一种痕迹的时候，这个女人身上一定会缺少温暖。别的女人所受的伤害、灾难唤起不了她的同情，于是，男人看她的时候，就会觉得这个女人缺少同情心，比较冷漠，不够善良。三丫：有一种女人在某种场合就有一种习惯。那个女人的破绽在哪里，那个女人的成功是踩着多少人的肩膀，那个女人是多少男人给拉扯起来的等等，她马上就会把人家这些东西给抖出来。如果有，就会有一尺说一丈；即使没有，也要无中生有。在这样说的时候没有倦怠。她的潜台词一直证明自己不是那样的，而她实际上就是忍受不了同性的成功、幸福和快乐。姜慧：记得有一次我们两人讲座的时候你打了一个比方：夫妻晚上睡觉哪种姿势最久长？三丫：面对面地拥抱在一起，这样能使两个人心照不宣，心灵相映。然而，如果两个人的生命太相对，到需要另一个人来照明的时候，总有一天会光亮不足的。姜慧：背对背的呢？三丫：背对背的肯定也不行。自己面对自己的世界，你会有自己的解读，他会有他的解读，永远不会统一。而如果你们俩都朝着一个方向，无论是长短深浅好坏冷暖都是一个方向，最终必定会证实一个结论：在同一个方向的人是志同道合的人；只有同路人才能理解同路人。

第44节：捷径就是陷阱

姜慧：对，男人和女人什么时候把目光不是相对也不是相背，而是调整成同一个方向，这种关系才有可能久长。因为这种女人比较耐品，不用时时刻刻在你面前表演那种精彩。大幕总有落下来的时候。三丫：最聪明、最有魅力的女人总是善于把男友的目光从自己身边移开，吸引到世界上去。别忘了，他是挽着你的手，然后把目光投向世界的。如果你硬要把他的目光锁定在自己身上，你总有一天会被挖空、掏空、耗干，最终被他彻底埋葬和遗忘。姜慧：其实两个人有一部分时间是互相欣赏，但更多的时间是共同欣赏和阅读这个世界，因为这个世界更广阔更玄妙，也更有□意味。□三丫：别把其他女人当对手。女人们挽起手，一起面对异性的世界，就会成为一道最长久的风景，那男人就逃不出去，因为走到那儿都是温馨的，都是美丽的。不能让自己成为陷阱，或者成为空中楼阁，那样会得不偿失。姜慧：姐妹之间互相打个掩护，互相在丈夫那边遮掩一点什么，说一点好话，或者说一些公道话，就可以事半功倍，句句说到骨子里。三丫：请十个律师都不会有那样的效果。姜慧：你一百张嘴说不出来的话，换一个角度再说，就特别有说服力，而且还丝丝入扣。三丫：所以女人永远不要把女人当敌人。如果说男人是女人的另一半，那么女人将是女人内在生命体的壮大。姜慧：只有把这一点想明白了，女人才会无私地去帮别的女人，去欣赏别的女人，并引领你身边的男人去提高品位。而你自己也会不停地进步。三丫：他爱女人这个群落，爱你，就会更坚定。姜慧：要是把男人培养得厌女人、恨女人，你也无处可逃了。在批评别人的某个刹那间，用对别人的标准来衡量一下自己，就会发现自己其实并不完美。三丫：当你发现别人的缺点在自己身上得到了映照，就会明白，自己也逃脱不了被厌、被恨的命运。姜慧：是，因为你时时刻刻代表女性，所以你的朋友决定了你的命运。三丫：所以别的女人是另一个自己。36捷径就是陷阱走完捷径后别忘了

把省略的过程补上姜慧：这是一个男权的社会，财富、权利都掌握在男人的手里。很多聪明的女人想在社会和生活中拼杀出属于自己的一片疆场，包括在男人那里争得一份属于自己的稳固的江山，走捷径是一个惯用手法。这里边包含着太多的无奈，也包含着太多对自己有限生命的珍爱。三丫：我觉得这就像一个人，本来要走百步才能穿杨，但现在走半步就穿杨。到头来，过程没有了。最后的目的，不叫结果，目的和结果不是一回事。结果、结果，一个果子从它生根、开花，是一个生命必经的里程，每一份里程的幸福或者失败或者成功都是不可替代的。把捷径走完，直接就到了一个目的地，说不准那里是一个埋葬自己的墓地。姜慧：有一天，我对大器早成突然特别感慨。春天别人开花的时候，你着急地结了果，其实那只是一个青果，它没有经历过夏天阳光的酷热--三丫：没有历练、霜打、雪寒，也就不会有真正的香甜。姜慧：那个果一定不是成熟的果。种子应该不单只长出一个果，它还应该能孕育出更多的果树来。三丫：我认为，青果就是一个假的果，不会再孕育成种子，也不会长成真正的树。姜慧：其实，很多时候，捷径是走不得的。走捷径是一种自杀的方式。三丫：张爱玲的那句"出名要趁早"害了多少人。姜慧：早出了名，可能你得了一些福分，有一片辉煌，但是你承受得住吗？三丫：晚年的张爱玲可能说了另外一句没有公开的话，就是她的一生毁就毁在出名早。像三毛一样，到46岁的时候，某种人生才刚刚开始。世界对她的吸引，她对爱情的无限憧憬，以及友谊给她的新鲜感，就像16岁、26岁的时候，她怎么可能会对世界和生命产生厌倦，对疼痛没了忍耐，对身躯有了一种嫌恶，以至于弃身而去呢？所以说，对于"成名要早"这句话，大家还是要理智地去想一想。姜慧：自己的一句向往，给了别人多少……三丫：感叹，而且是当时的一点感叹，第二年她就不这么想了。但是说出去的话，泼出去的水，收不回来了。姜慧：这句感叹成了别人的名言了。三丫：是啊，害了多少位名人啊。姜慧：尤其是女人。女人老觉得自己时光有限，应该赶紧抓住，争取一点什么。结果

没有想到，在这争取的过程中，自己就像一个麦穗似的，没有经过挂浆期就成了一颗种子。这颗种子不可能会是饱满的，因为它对它的生命是不负责任的。三丫：经历过一场轻浮的奔跑，就不会产生痛苦的力量。没有痛苦何来幸福？幸福是由痛苦历练出来的一种分量。姜慧：岁月是最好的老师。有些东西不是能量化的，能说出来的。没有经过夏天和秋天的，与经历过的相比，质地有多大的差别，不是可以一点一滴罗列出来的。有些时候女人走捷径，其实是一种迫不得已，是一种懵懵懂懂。三丫：我见过一个影星到现在还是未婚。打着未婚的鲜明旗帜，用她的话说是为了影迷考虑。她和一个已婚的少妇姐妹情深，这个少妇也是演员，但是没有她那么大名气。她们两个人在一起时，真是让人浮想联翩。这个号称未婚的影星，你看她，虽然已经名扬天下，却总让人感觉到这一朵花开得太突然，太让人为她的美丽和青春担心。你随时都可以感觉她一转身花瓣就"哗"地全都掉了。而那个少妇虽然名气不是很大，就像花刚刚开出三两瓣，但是她的潜质，她对生命的热爱和投入，她对人和事物的虔诚，会让你感觉到这些是她以后生活的动力，和幸福的保证。这号称姐妹的两个人，真的给我很多的想法，一个是暴开的花，开在导演的"尸骨"上，确实名扬天下；另一个呢，姿色不是很过人，人也比较本分，但是我相信她的花可能会开到晚年。姜慧：这里我要给走过捷径的女人提一个醒：走捷径并不可怕，这里边可能包含着你的无奈，你的积累，但是走完捷径，你一定要修补自己。就比如说这条路你没有走，直接过去了，就需要在下一个开始里再走一遍。三丫：你不觉得走过很多捷径的人，心灵和灵魂的破败都不太好修整了吗？他还能带一个完整的灵魂，重新再开始新的路吗？我觉得你太乐观了，有点儿哄她的意思。姜慧：就是开始新的路，我们先别提我们已经走过的路，而是强调你省略了的地方。

第45节：不要恨你爱过的人

三丫：这也是一个办法，你总要弥补一些。姜慧：其实这不是之于别人，而是之于你自己，当一个女人破碎感太强烈的时候，她身上的美感就不足，老是有一种自卑感。三丫：而且是最深处的自卑，因为她走过捷径，不是靠脚力而是靠心机，甚至是靠垫着别人的肩膀当路走。她践踏过人性中最美好的东西，甚至践踏过自己不为人知的良知。她有一份内疚，这份内疚就会让她觉得自己不美好。她的目光甚至都到了不能直视别人、直视自己的程度，会流露着几分病态。这样的人是能看出来的。她会把一切在脸上表现出来。有一点势利，容易夸夸其谈，在更大程度上，又格外敏感，喜欢指出别人的不足和缺憾。姜慧：是不是像《半生缘》里边的姐姐曼璐那样？三丫：可能吧，有点神经质，格外的敏感，还有在很大程度上，极其的虚荣，这份虚荣表现在她爱浮名胜过生命，因为她曾经用生命、青春和尊严兑换过姜慧：这正如我们跟一位老人探讨荣誉的时候，我们是很荒唐的；而跟曼璐探讨良知，我们也是荒唐的。因为她看这一生的是是非非，看别人一路奔跑，她可能觉得很不值。而实际上她是正在燃烧着最珍贵的东西，去换取一堆破烂。三丫：因耕耘失去了一大块已成熟的稻子。姜慧：就是轻浮的奔跑嘛。在这个过程中，女人对自己的毁坏要及时修复，不要一生都这样。三丫：在疗伤的过程中，自己学会开辟。姜慧：有一句话，叫做事缓则圆。很多人都不懂真正意思。就是做什么事情都放慢一点脚步，回头再看，它自然会圆。而你马上要结果，马上要一个是非，马上要一个标志，可能就会破绽百出。三丫：有一位老奶奶，领着一个孩子，站在路口，车水马龙的人们都匆匆地像风一样跑来跑去。小孩的奶奶说了一句："一个是忙着出生，一个是忙着死亡。"然后那孩子说："奶奶，那我们俩忙什么呀？"奶奶说："我们俩一个在看出生，一个在看死亡。"所以说，每一天我们奔跑着，就是在忙死。很多时候我们就是为了奔跑而奔跑，为了创业而

创业，为了赚钱而赚钱，为了成功而成功，而其实成功、荣誉本身并不能代表生命中最本质的东西。姜慧：在成长的过程中，我们每个人都会有无数次的反思，反思着痛，也反思着成就。你会发现这里边必然会有做的不完整的地方，回头再看的时候，只要尽力去呵护你的心灵，就可以把它修复完，这个是最好的药方。三丫：生命的长度和厚度，只要是用心去丈量的，就不枉□此生。□37不要恨你爱过的人女人的恨是对过去"爱"的留恋和不甘心姜慧：三丫，你恨过曾经爱过的人吗？三丫：在没有完全成熟的时候，在思想境界没有达到一定高度的时候，在心胸还没有拓展到一定宽度的时候，还是恨过的吧！姜慧：我觉得女人在没有找到真爱的时候一定会恨从前的旧爱。当找到真爱，心真的有所归属的时候，她对以前的爱和恨还是很容易宽恕的。我前几天在电台里听了一个直播节目，一个女孩说她跟一个男人在网吧里认识了，先经过网恋，后来在生活里就上演了真实的爱情。他们俩有了关系之后，她就像所有的东方女性一样，觉得自己是他的人了。后来他们租了一间房开始同居，过起了真正的夫妻生活。又过了一段日子，有一天，这个男人跟她说："老板要我出一段时间差，你照顾好自己生活，有时间再去上网聊一聊，多交一些朋友。"然后他就消失了。她仔细地回忆了他们俩在一起生活时的细节，这个男人按揭了一部车，按揭的名字是一个男人和一个女人的，她当时在心里就存过疑问，但是恋爱中的女人很没有警惕性，她用一种理解和宽容，觉得个人都有个人的隐私，我也不要干涉别人的生活太多，这样会显得我不够美好。这次分手把她的心搞得很乱。她去了一个从前她经常去的网吧，就在那里看到一个她特别熟悉的人--那个跟她同居的男人。她有一种全世界破碎了的感觉。这个男人也看到她了，追上来跟他解释，他说："我实在受不了心理压力了，其实我是一个结过婚的男人，我还有一个6岁的男孩。"她当时什么表情也没有，当听到还有一个6岁的男孩就受不了了，立马给了他一巴掌。他又向她解释："我是你生活中的一个罪人，我无法弥补对你的这份罪恶。"后来这个女孩回到家

里，一个人住在那个曾经与他一起同居过的房子里，只觉得空荡，只觉得生活中曾经被填满的那些东西，现在在一点一点地变得空洞。她心里几千次地设计过怎样去报复这个男人，直到后来搬出这个家。以后好多年她还一直生活在对这个男人的恨里。对男人的怀疑，对善良的怀疑，对正直的怀疑，全在她的内心里不停的交织。我觉得被骗是一个很正常的事，就像一年当中会有四季，春夏秋冬中每天都会有阴晴雨雪，这非常自然。但是她经历过这种伤害之后，却任凭自己沉浸在一个由伤痛带来的充实感里，不出来，死活都不出来，以恨这个男人的方式继续她的爱情。很多女人，你仔细听她讲从前失恋的时候，怎么受伤，男人怎么对不起她，她怎么孤独，怎么寂寞，这种孤独和寂寞怎么在交织着，从前在那种感情里的种种美好，男人曾经对她说过什么，曾经有过什么样的经典画面，讲的那么饱满。我想爱情未必是一个完整的故事。一段爱情的完美可能就是一个经典的画面，就是那么几句话，而这个经典的话可能只是一个神经质的表达，你不要把它当成是一种承诺，当成是两个人之间的一个□约定。□三丫：你刚才这个故事，让我想了很多，其实生命里的每一场体会，包括爱情，都是唯一的，就像有一种说法叫永远在初恋。姜慧：每一次初恋都是不可替代的，都是第一次。三丫：曾有一篇文章题目特别可爱，《这一次是我第15次初恋》。既然初恋只有第一次，那为什么还有第15次初恋？其实每一次感觉都是全新的，都是不同的，生命是不能再版的，感觉是不能复印的。正如刚才你说的，每一个女人都不宜去恨你曾经爱过的那个人。既然他是唯一，为什么不把他好好保存起来？如果是痛苦的，那就把他埋葬；如果是痛苦和快乐相伴，那就把他收藏；如果快乐多于痛苦，那就把他珍藏。一个女人对旧爱的态度，决定着她新爱的质量。每-个有过很多生活经历的人在谈她过去的爱情时，如果脸上洋溢着幸福，心里充满着激情和缅怀，你有没有想过，其实她是经过了深化，经过了提炼，经过了心中的选择之后才留下了这些美好

的。她会忽略许多东西，甚至有意地去遗忘，去埋葬很多不愉快。姜慧：换句话说，羡慕她的幸福，但未必能承受她曾经的痛苦。

第46节：一场被你埋葬的婚姻

三丫：如果一个人喜欢讲述她过去的幸福和甜蜜，你要羡慕她的筛选能力。如果说这个世界有完美和完整，那也是自己整合的结果。一个女朋友跟我讲她一段爱情经历的时候泪流满面，充满了痛恨，就像随时都带着一把匕首要冲回过去宰了那个主人公。我问她这是多少年前的故事，她说是12年前的事。我说12年后你依然有力量流泪，依然有力量磨刀，依然有力量想冲回过去，就说明这种感情不是恨，它很复杂，恨的同时你也在留恋，在想念，在凭吊你的青春，那一段你和那个人相处的时光。你把对于生命的痛恨都加在这个男人身上，其实是不公平的。姜慧：另一方面她也有挫败感，在那个时空里，自己那么不成功，或者说作为一个女性在异性的世界里是那么不完整。三丫：即便如此你也不能把对那一段时光，那一段经历的遗憾和痛恨都加在一个男人身上，是一种不公平。就像前几天我和一个离过婚的女人谈话，她今年38岁，离过三次婚，我问她："三次的破碎之后，你的心依然是完整的吗？"她说："我的心不仅完整，而且更加坚实。经过第一次之后，第二次我不会像第一次那样处理问题，如果我第二次能有第三次那样成熟，就不会像第二次那样处理问题。"我问："你怎么处理问题？你指的是什么？"她说："更多的只是反思，第一次会把所有的问题都推到对方身上，如果他不那样，我就不会那样；如果他这样，我就会这样。现在我的心态是这样的：如果我不这样，他不会那样。"我觉得这三次离婚的破碎对于她最后的完整和坚实是不可缺少的。她终于成熟了，终于成长了，终于懂得了。这样的心态值得我们大家借鉴学习。我们要用"如果我不那样，他就不会那样"；而不是原来的"如果他不那样，我就不那样"的思维来想问题。你对过去旧爱的恼恨，不明智的，更谈不上所谓的境界了。你之所以把所有的东西都加在那个人的身上，是由于自己的不成熟。对方只是你的镜子，把你的错误反射出来而已。而你把所有东西的破碎原因都归结于对方，把

那段经历的所有苦难都由自己一个人来承担。其实你恨的哪能只是他呀，你肯定也恨你自己了。要掰开这一点，是需要智慧的。拆开来看，恨的到底是什么，然后把那些他应该领受的东西你给他，不应他领受的你就不给他。姜慧：刚才你说到一个词"选择"。人的一生如果成功了，那就是做了成功的选择；如果失败了，就是做了失败的选择。选择有几个层面：第一个层面是选择跟什么样的人谈恋爱，开始一个婚姻，这个选择真是需要你慎之又慎的。但是即便你选错了，还可以选择放弃，还可以有更佳的选择。比如说一个女人嫁给了一个无赖，在还没有看懂生活是什么的时候，她就走进了这个婚姻，婚姻这个事实虽然是无法再推倒重来的，但是可以让它结束。对方是一个无赖，一点都不值得你把生命和青春埋葬在跟他共同相处的一个坟墓里，而你自己不走出来，还沉浸其中找生命中的营养去努力存活，那你就不值得同情。如果你选择了走出来，那么这一场被你埋葬的婚姻，也该叫过去时。三丫：有这样一种说法，如果你想判断眼前这个人跟你以后能不能幸福，就要先听他是如何结束他的上一段情感经历的。姜慧：或者说是对上一段经历的认识。三丫：如果一个男人还在痛骂他的前妻，一个女人还在痛骂她的前夫，那么在心理上他们就还没有结束，也还没有准备好和你开始新的生活。姜慧：很多在感情上受过伤害的女人，都喜欢在以后的日子用另一个男人的无限深情去填补以前那个男人在她心里挖的坑。她是在用别人对她的好来抚平曾经的创伤。三丫：她不会把账算得很清楚，她把丈夫当成所有的男人，把自己当成债主了。前面人欠她债，她让后面的人来还。把所有的气都撒在后边的男人身上。男人来了以后只是还账而已。前一个男人欠款欠她太多，如果是500万的话，你就是还她300万，还欠她200万呢！你跟她过了五年，为她掏心掏肺，她还是觉得你欠她的。即使反复跟她讲："其实我没有对不起你呀！"她还是觉得你欠她太多。因为你当初没有清算好前账，导致你走进这个生活里，就是她的一个牺牲品。姜慧：而且不知情，好像自己拥有很多权利，控制男人，谩骂男人，

不知道在这场婚姻中应该担负什么样的责任。三丫：前一段时间我参加了一个"白领丽人俱乐部"，我觉得可以叫"离婚女人大本营"。搞了很多项目，像童年的故事，畅想未来梦想什么的。还有人说，生命最后一分钟，希望有什么事情发生，当时我提了一个建议：搞一个15分钟的自我审判台。既然大家自称白领丽人，俱乐部的另一个雅号又叫"离婚女人大本营"，那么对于过去的婚姻，我们都应该是一种罪人。如果说那个男人耽误了你的青春，那也是你把你的青春在自己的手上亲自断送。你是人家的初恋，人家也是你的初恋；你把自己给了人家，人家也把自己给了你。生命是对等的，不分强者弱者，不管男人女人，对过去的一场婚姻大家都应该带有审判的态度，不是审判对方，不是审判与他相关的人，而是审判自己的良知。想一想在过去这场婚姻中，自己担负了一个什么样的责任？如果你敢于面对自己，我相信你会拥有另一个最好的开始。如果你不敢面对，只是回避，那么你就是一个不敢承担责任的女人，以后肯定在这个方面会比谁都摔得狠。有一个女人特别勇敢，她说："你这样是在揭我们刚刚长好的伤疤，我们到这儿来是抚慰别人，抚慰自己的。如果再揭开这个伤疤，痛哭流涕地回到过去，大家都会不好过。"我说："如果我们都是3岁的孩子，还可以被哄着过日子。这里就应该叫"哄哄俱乐部"。我们是想在这儿提升自己的生命质量，然后开始一种全新的生活。我们应该有哄大家高兴，但这只是功能之一，不是唯一的。在这开始，应该有能力在这儿结束。我希望大家出去之后，像鸽子在天空飞，而不是麻雀一样往屋檐里撞。姐妹们之间的贡献应该是彼此插上可以飞翔的羽翼，而不是互相拿几朵快枯萎的小花互相欺骗。30多岁了，还硬装18岁少女，说是抓着青春的尾巴别放，但是最后在心灵的成长上，大家只是互相的哄骗者。如果不赞成我的可以举手。"结果没人举手。而且原定一个人15分钟以内，结果大家全超过20分钟，有一个人居然控制不住，40分钟还不下台，我们只好上去把她抱下来。前五个人说着说着，就开始审判对方，女性心中脆弱、自我保护的本能暴露无遗。

第47节：男人的婚外情

有一个女人说："我是想审判的，可我实在是没有什么可审判的。他有了外遇，把房子给卖了，把钱给别人花。他伤害了我和儿子。"我说："你说了六个"他"，那最后什么是"你"？"她说："是我提出的离婚。我们俩曾经有过一次谈话，他说："我纵然有10次、1000次对不起你，可我并不想结束我们的婚姻，相反的，我都想着为我们的将来攒钱，还准备我们老了到哪个国家去玩。就在我想这些的时候，你在家偷偷想着离婚，这是你对我的伤害。再一个，我做的这些事情没有你想的这么严重。我怎么会伤害你父母？怎么会伤害我们的儿子？怎么会把房子给卖了？我只是想换房。这些都是你理解的，是你导致了我跟你的离婚。如果换一个女人或者换作我，我不会闹闹，闹闹到离婚的地步，你为什么不用其他的办法来惩罚我，而非要这么伤我呢？当我给我小舅子费尽心机找合作伙伴给他开皮革厂的时候，你却在家里偷偷算计写起诉书，把钱转移到你那里。你这样的女人我也不想要了，你想复婚都不可能。我纵有千般的错，但我还想着过日子。可你只想一个问题，就是要掐死我们的婚姻。你说我们俩谁恶毒？""她说完这些话的时候，我说："谢谢你。谢谢你把你们夫妻俩的对话说出来了，你终于有勇气把实话说出来了，这对你的心灵成长太有帮助了。你觉得你丈夫这些话当时没有引起你的重视？""当时没有。当时我说，你还有理了？""离婚三年之后，我一个人，尤其是在半夜二点以后，我就总是反复想这句话，当时我拒绝听，现在却没法不听。我觉得自己确实比他残酷，他是在做错事，而我是在扼杀。是我要结束我们的婚姻的，他只是在伤害我们的婚姻，而我是在杀死我们的婚姻。今天大家帮我成长了，现在我承认我应该对我们的婚姻承担责任，我是刽子手。"当时她说完时，大家哗哗地为她鼓掌，甚至还有几个人上来拥抱她。姜慧：有一个人说过这样的话："你应该自己决定过还是离，不要把责任放在别人身上，要把选择的主动权交还给你自己。"有

一个不太好公布的秘密，说谁主动谁先分手，谁在心理上就少受害几分，因为那种遗弃感可能大于错误带来的伤害。三丫：尤其是对女人来说，因为女人从属于阴性世界，从小到大，她一直是被动的。但如果继续被动下去，心灵积攒了太多被动性的垃圾，你就无法再飞起来了。在西方国家，判断一个女人有没有智商，只需判断一个问题：她是不是有能力提前一分钟结束那个该死亡的关系。姜慧：如果她很警醒，发现趋势不可逆转了，就先一个动作做出选择，让男人去承受被遗弃的感觉。三丫：我对这个问题还有一个看法。我倒并不觉得这是把一个垃圾堆推给男人。因为男人的承受力和再生力要比女人强一些。男人对这个问题的看法也会比女人更积极一些。比如说很多时候，婚姻出现问题了，女人会选择自杀，男人可能出去喝酒。喝酒和自杀哪个更严重？所以，很多时候把男人那种积极的东西注入到女人的一种结束当中，对于男人来说不会造成太致命的伤害。对他来说，这或许只是一种失落，是一种重新的起步而已。所以这一点上我们要知道谁强谁弱。姜慧：现在我们来看一看不同时代的婚姻里男人和女人的角色变换。在我们国家经济条件不好的时候，娶一个老婆真的叫做真真正正的终身大事，好像每个人都抱定了一生只和这个人相守到老。那个时候提出离婚的基本是女人，因为她们希望走出男人不近人情的暴力，或者婆媳不和的牢笼。后来条件好了，男人开始提出离婚，因为他们觉得自己有能力、有条件再去娶，再去制造一份新生活，这个时候，女人中想离婚的又少了。她们开始死保婚姻，觉得绑在男人身上，这一生就可以寝食无忧了。因为现在的经济形势把女人置于弱者的地位。她们离婚之后，可能会没有房子，因为前些年福利分房，基本上是给男人分的，没几个单位是给女人分的。再一个就是，她没有能力抚养孩子。一个女人，你能指望她赚多少钱，把自己的生活能力提高到多少？即使应酬一个必备的开销，对她也是个很沉重的负担。所以女人在这种种情况下，很有可能会选择死守着一份可能已经死亡的婚姻。三丫：守着一个生存的基本底线。姜慧：对，所

以才不忍心去离婚。现在来说，有一部分女人虽然已经能够掌握自己的生活和命运，但还是死抱着一份死亡的感情或婚姻，想把自己埋葬。万一有一天自己冲出去了，却还往死里留恋。其实这个消极的心态源于女性的惰性--对生活没有积极的追求，死不起。三丫：我倒觉得，陷在过去或者指责过去，是一种缺乏责任感的表现。有许多时候放弃一份指责和控诉，恰恰是对自己真正地负责任。对自己的过去说："我错了，我承担责任，我要重新开始，我要好好地过，"才是一个真正有责任感，而且有能力负责的女人，她才能谈得上幸福。刚才你说的那种女人，只是为了活着，至于活得好，就是奢谈了。姜慧：她把这个婚姻嫁接了婚姻以外的内容。这根线，她系上了功名，系上了安全，但都和爱情没有关系。男人却是纯粹的，他只想要一个纯粹的生活。男人不敢结婚，大多数情况下是因为女人把他当成一个了衣架，用来挂衣服、挂帽子。而她自己该承担的，却不承担。三丫：所以这个时候我想到，男人比女人更负责任。他们愿意以自己的生命对着对方的生命。你刚才说的女人喜欢把所有生存的东西都挂在男人的衣架上，这总让男人感觉到你不是爱他的本人，而是爱他给你创造的一切条件。对于这些，男人会有几分厌烦甚至几分痛恨，但是男人会觉得我既然选择了你，就不能随便抛弃你，于是他可能在外边又找了另一份真爱。而在这个时候，女人立刻就会觉得自己是受害者，觉得男人开始大逆不道。她控诉、指责，堂而皇之地提出离婚，说他有外遇。但岂不想有外遇的原因是谁造成的，是谁埋下的种子。所以对生命负责，对生活负责，真是不能看表面现象，要看最里边的内涵。就像是追溯到家里有了第三者，总是去谴责谩骂有了外遇的这个人。但是，他为什么会这样？没有女人去追究。所以，就有了女人俱乐部来发挥女人更多的想象。其实有时丈夫只是一个执行者而已，女人才是始作俑者。姜慧：有一位作家讲过：改革开放到今天，觉得社会和生活有了翻天覆地的变化。但其实仔细看，男人基本没有变，变的是女人。男人对家庭的责任感，对他自己事业的追求，对生活的态度，依

然坚定；而女人为什么会变化呢？很多女人为一个问题困惑过：为什么男人总是会有婚外情这种瓜葛？其实纯洁、执著的爱情只是她的想象所勾画的，这里只有蓝色，只有红色，或者粉色而没有杂色。这对人性来说是一个极不科学的认识。

第48节：被虐待是诱导的结果

三丫：要看一个国家是否稳定，社会治安是否良好，就看街上的妇女是不是步态轻盈、从容；如果要看一个国家的经济条件怎么样，它这一段时期是不是很兴旺，就看女人的神态、衣着；如果看一个国家的世风如何，就看女人怎么做事。女性群体就是一个国家的制度和内在品格的一种体现。国家的内在底蕴会在女人身上充分展示出来。姜慧：我们的父母都特别怀念文革时期。虽然文革时期对我们来说，没有任何记忆可言，但是那个时代恰好是我们父母年轻的时候。他们为什么会怀念当年的激情，觉得那个时候活得特别有意义，每天都精神饱满的呢？可能是因为那时物质生活的丰富程度，决定了他每天需要付出的精力，为生存奋斗的激情，恰好在人的生存状态上是一个比较理想的度。当什么都有了，人反而无法主宰自己的精神了。现在生活很好，条件优越，女人反而活得很痛苦，没有幸福感。三丫：现在的女人，有一种流行说法，就是太善于结束。而每一次结束，她又没有能力很好地整合自己，以一个好的、清新的心态去面对新的生活。我们看到的大都是假繁荣。别看她赚了多少钱，宝马香车的，回过头来再看她对内心的态度，对事业的态度，对人的态度，你才可能知道她内心有多少的陷落。该如何告别旧爱，如何面对旧爱呢？其实，每一次走到生命的制高点上时，过去的都叫旧爱。一次次结束并不是一次次破败，并不意味着之后会积累很多对生活不友好的态度。如果你有能力，在一次次结束后整合起来，健康起来，有能力结束那些已经腐烂的死亡的事物，包括情感，那么你就会以一种全新的、积极的、健康的、向上的、美好的态度面对一个全新的开始。姜慧：刘若英有一首歌叫做《很爱很爱你》。其实人和人能够相遇，就应该多一份感激，能够走在一起相爱就更应该把这份感激加倍。三丫：爱每一个和你相遇的人。把所有过去的一切苦难，都当成一种遗憾，而非痛苦。姜慧：不要什么事都追问理由。三丫：别把这些痛苦视为代价，这太

沉重了，仅视为经历就够了。38被虐待是诱导的结果女人的成功并不是由能力大小来决定的而在于有多强的诱导能力三丫：每一个人，都不愿意别人亏待自己，但是，生命有一种习惯，就是从我们诞生那天起，这个世界给予我们所有的经历，都会留下记忆。有许多东西其实是一种习惯。在你的生命历程中会发生一些对生命非常不利的事情。它会挫伤你的成长。如果它连续出现了三次，或许到第四次你反而会有一种期待：怎么会没有了？就像我看过的一个故事：一个女孩在十岁那年被一个男孩劫持了。男孩把她劫到草甸子里让她陪自己玩抓青蛙，摘野果子给她吃，还给她买冰棍。然后他就虐待她。这种劫持连着发生了两次、三次，每到放学时间，那个男孩肯定到学校去等她。第四次的时候，她在门口不走，等他，妈妈来接她回家她也不走。妈妈说，难道有人等你吗？她说是有人等我，肯定是有人在等我，因为我前几次都去了。她妈妈以为跟伙伴约了玩，没有特别在意，但还是在旁边监视着她。过了十几分钟，男孩出现了，又带着她去重复了原来的那些事情。她妈跟去了，气得把男孩暴打了一顿。后来她还带了那男孩回家，告诉了他爸妈。但才十几岁的孩子也拿他没有办法。经过这件事情以后，女孩生病了，在此之前特别健康的她得了哮喘，而且每个月都会有这么几次站在学校门口等人，妈妈看了很发愁。有人给她出了一个主意说，你看那男孩也不是很坏的孩子，你就让他上你们家陪女儿玩玩，你看着，说不定会好一点。后来那男孩一个月中会有几次上她家陪她玩。没过3个月，那女孩的哮喘病真的好了。心理学家分析了这个案例：实际上女孩遭受的是一种虐待，但是她把这种虐待当成了一种习惯，形成了一种虐待期待。那个男孩确实有对她不好的时候，但是在十分里边总会有两三分她觉得挺快乐，男孩跟她捉迷藏、采野花、抓青蛙的情景，在她的生命中形成了一种期待。虽然身体上的病被治好了，但是对于这个女孩的一生，大家都有一种担忧，觉得这样的女孩会渴望一种受虐的感觉，她希望那种虐待发生，如果不发生反而会病。这就是诱导别人亏待自己。记忆，会使

人有一种定式和习惯，但千万别在自己生命中形成这种定式和习惯。因为是你教会人们怎样对待你的。姜慧：这话很有意味。我也认识一个女孩，爸妈很早就离异了，她从小就跟着妈妈过那种每个月向她爸爸讨生活的日子。她觉得很恐怖，在她的记忆当中，所有的灾难都来源于她爸爸对她妈妈的遗弃。后来她慢慢长大了，有了一个男朋友，她最深的恐惧还是怕有一天她也会像她妈妈一样被男人抛弃，但结果真的就重演了她妈妈的那个悲剧，真的成了一个被抛弃的人。她没有办法，因为在她的成长课程中没有好的样板，只有坏的例子。三丫：她不知不觉慢慢诱导那个男孩怎么对他坏，怎么让她伤心，怎么遗弃她，所以到头来，那个男孩真的遗弃她了。姜慧：终于把这个变成了一个事实。表达了人对苦难对痛苦的一种很复杂的心情。比如说我们牙疼，明明知道碰它会疼，但还是忍不住去咬那颗痛牙，所以就有了"痛快"这个词。因为痛也是一种刺激，当人忍受不了的时候，它是一种灾难；当可以忍受的时候，它又是一种新奇和刺激。三丫：有这样一个女人，她就是一个典型地教会了别人怎么去亏待她的人。她的两个儿子和丈夫都很漠视她。她嫁给这个丈夫的原因，就是因为他像她爸爸。当年她父亲就特别喜欢监视她。因为她小的时候特别活泼，愿意跟男孩玩，她爸爸觉得她跟男孩一起玩，长大之后会名誉不好，所以她一出去玩，她爸爸就监视她。她在爸爸的监视中长大的。她丈夫的习惯特别像她爸爸，跟她认识没多长时间，就开始监视她。理由是：我要是不监视着你，你自己在外边容易被别人拐骗、诱惑，我必须保护你。这跟她爸爸的说法，有一种骨子里惊人的相似。她觉得她爸爸肯定是爱护她的，那他跟她爸爸那么像，肯定也是一样爱护自己的。后来她儿子也跟她爸爸的某些习性一样，不领情，冷漠。儿子都二十多岁了，她还是每天做三顿饭，洗衣服，洗袜子。儿子一只袜子没找到，就骂人。有一次儿子骑着车子走，她看见车没有气了，就死活拉着他要给车子打气，他死活不让她打，还把气筒扔到一边，把她扯倒在地，骑车就走了。她咨询时，我说："为什么你还要死活给他打

气，他都26岁了。"她说："这原来还是我的错啊。"她还向我诉说了另一件事。有一次，她的房子出租，房户没交完钱就跑了，后来还让他朋友来拿炉罩。她说你房租都没有交，怎么可以拿炉罩呢？小伙子说："大妈，听说你是特别好说话的人，你这会儿怎么就不好说话了呢？"她没有原则，租的房子都不知道收钱，人家来拿炉子，不让拿，反而还是她的错，这就是她教会人家怎么亏待自己的一个例子。

第49节：让灵魂穿上牛仔裤

其实她特别好强，特别在意别人的评价。比方说，希望在父亲眼里听话、乖巧，在丈夫眼里温柔，在孩子面前能干、疼人。她就要这个，这也导致了人家亏待她，对不起她。后来心理医生给她出了一个主意：给别人来一个180度的大转弯。一个表明决心的行动，胜过千言万语。比如说你丈夫心率过速，一生气就会虚脱。你每天都得扶着丈夫出去散步，一次不扶着他就不出去，也看不出来是真是假，就让他靠着你。你下次看他脸色正常，呼吸均匀，就把他扔在那儿别管他，让他自己回来，保证出不了事。她第一次这么做时，两个儿子回来之后说："我爸爸呢？"她说："在大街上。"儿子说："那我爸能行吗？"她说："不行你们俩去把他架回来吧，从今以后我不管了。你们两个不是没事吗？"她两个孩子说："那你都不管，我们也不管了。"后来一想，妈真不管，爸爸在大街上要是真的晕过去，也丢不起这个人哪！于是他们两人准备出去。走到大门口，一看爸爸一个人回来了。晚上她说："从今往后我不管你们了。你们每个月都得交上100块钱的生活费。"儿子说："那我们俩难道去偷去抢？"她说："我不管。去偷去抢被抓，我也不管了。你们自己负责，去把自己的食找回来。"于是那两个孩子就上街找工作去了，工作没有找到，回来跟她汇报。她说："你们没有找到工作就先欠着，7天之后必须把钱给还上，要不然我就不给你们做饭。"两个孩子看她态度这么坚决，没有办法只好找同学先借了100块钱给她。后来，两个孩子都有了工作，她丈夫也不用搀着去散步了。这一点她没有想到：一个无情的决定，能够带来三个人的转变。心理医生后来告诉她："实际上是你教会了别人怎么□对待□你，谁也没想成心地亏待你，只是你习惯了，人家以为你很□快乐。"□姜慧：所以每个人在生活当中都要给别人一个反思的机会。比如说你假装生气了，或者你真的生气了，就可以让对方冷静地重新审视一下你和他的关系，这一反思之间就回到一个公平上来。但是过一段时间他可能

又归位，你可以再让他反思。人有时候就是要给对方一个警醒，一个提醒，人性当中那种卑劣的东西，才会收□起来。□三丫：我们活在这个世界上，如果抱怨生活对自己不公平，命运对自己很亏待，是不是有许多亏待、许多磨难是你自己"教"出来的？姜慧：我很喜欢一句话："当你对了，世界才对。"那么换句话说，当你不对了，世界也以一个不对来治你。三丫：生活就好比一张调色板。用大红，我的生活色彩就是红的；我刷黑，这个生活就全是黑的。好女人是调教出来的，好男人也是同理。所谓的"调教"二字，是指你教别人怎么对你。其实你是唯一的，人家也是唯一的，人家怎么对你，你不能用"一刀切"的对待方式。我特别喜欢你的一个观点：你喜欢什么，你就可以跟你的朋友说，你喜欢什么样的思想，什么样的形态，甚至什么样的色彩，什么样的书籍，你的朋友们就会知道你喜欢什么，并明了可以为你做什么。这份惊喜美好，是你自己调教出来的，"说者无意，听者有心"嘛。生活是什么样子，男人应该怎么对待你？其实，男人对于这些也很茫然，他们很无助。如果一个女人，可以和姐妹搞好关系，他们两个人关系就会很好。她的姐妹会教她应该怎么做，怎么让她做得最好。一个幸福女人的真正秘诀，是善于教别人怎样对待自己。姜慧：问题的核心在于一个女人会不会从自己的生活，自己的事业中，提炼出一个神圣的主题，让别人觉得你的所作所为，你的存在，是有价值的。而且这个存在不仅仅限于低层次局面，你还可以从中挖掘出深刻的意义。成就自己的主题，去为它执著才会感染别人。在生活中你不总是一个配角。三丫：其实，好男人最大的快乐就是让女人快乐。所以男人的那种无助，经常会表现在怎么做，才能让女人快乐上。在爱的问题上，男人经常谦虚地说，自己是小学没有毕业。姜慧：我认识一个女孩，她是一个记者，她原来写的文章不见得有思想。但是她坚持把每天接触到的思想，和每天采访经历的故事拼命讲给她所接触到的人听。她只要一见到别人，就会讲今天做了哪件有意义的事。她说的时候，别人就会帮她分析、提炼。一次一次这样的锤炼之后，再经

过她润笔，一定会是一篇好文章。她在生活里也是这样，一次一次把自己的感想、自己的生活经历讲给别人，别人再帮她反复锤炼。她等于借了一个外脑，她和别人的关系是以她为主角的，而不是她作为一个听众，听别人怎么样。她和世界的关系，是她自己培养出来的。这是一种积极、健康的关系，不是被动地等着别人去施舍的关系，或者说是客观的、不得不存在的一个角色，一个定了位的那种关系。三丫：所以说，成功的女人，并不是由能力大小决定的，而在于你，有多强的诱导能力，你诱导了多少力量来注入你的生命，变成你生命中的营养和力量。姜慧：一个成功的女人像一个磁场，看你能把多少磁铁理顺了，变成一个巨大的力量。三丫：了不起的女人，是一个世界的培训大师。39让灵魂穿上牛仔裤健康这两个字太重要了而要更多地关注精神和灵魂的健康三丫：一部电影里有一个女主角叫"常有理"，在这个村子里人们都比较讨厌她，一看"常有理"来了，大家都跑，好像怕瘟疫似的，你再有理也没理了。姜慧：这种常有理、常正确、常占上风，其实是对别人的不尊重，是自私自利，只有自己，没有别人的一种表现。男人跟女人相处，就像跳舞一样，总有一个是进的，有一个是退的。三丫：总要有一个是主导的。姜慧：不可能总是退的，也不可能总是进的，这样就没有和谐了。勇于承认错误，不会降低你的人格也不会降低你的信誉，反而会让人觉得你在这件事背后展现出了人格当中特别灿烂的美德。三丫：就是大气、大度。有的女人总是怕自己不对，每一分钟都是在给自己辩护，其实她不自信。有的女人说我是可能错的，而且错了，我是可以改正的，这种女人是自信的。姜慧：即便当你正确的时候，别人也不一定错了，他有他的角度，他有他的观点，他有他的利益，他把他这些讲出来之后，大家才会有一个平衡。这个世界是合作式的，是阴阳平衡的。男人和女人也是。三丫：有魅力的女人，要时常让男人在理上多占一些，自己在情上多占一点。其实男人是很讲理的，你给他理的时候，他就会为你去找情。

第50节：女人少当批评家

姜慧：对，再一个就是女人禁忌不健康。有一天我听到一个人说了一句话，觉得很震惊。他说对于家人来说，不健康就是没有尽到责任。不健康有生理和心理两种。心理上不健康，会给一个家带来阴影。坏情绪，坏脾气会把一个非常美好的家变得刀光剑影，乌云笼罩。三丫：有一个故事说，一个瘫痪了14年的母亲，她培养了一个在学校多少年一直都是三好学生的女儿，女儿还得了一个全国发明奖。这个女孩一直很快乐，谁也不知道，她母亲是一个常年卧病在床的瘫痪病人。然而，有一天曝光了。她得到了一个全国的奖之后，学校说你的父母也应该来领奖，我们学校要给优秀的父母发一个奖。这个时候她特别为难，她特别想让自己瘫痪多年的母亲来领这个奖，但是她怕她不去。她跟她爸说了，她爸说我当然去，但是别为难你妈。她妈妈听见了。第二天早晨，他们父女刚准备出屋的时候，她妈把自己打扮得特别漂亮，坐着轮椅出来了。当时他们俩都惊呆了，说怎么你也去？她说我为什么不去？人家是给父母颁奖，我又不是不在。她女儿震撼了。这个故事中的母亲，给予女儿的从来都是笑脸和笑声。她的手能动，就在家里的一面墙上挂了一块黑板，每一天都把她女儿的优点，应该记的单词，遇到的难题，还有今天女儿有什么突破都写上，还用自己的语言写一句格言给她。在所有的同龄人当中，她女儿是妈妈给予评价最多的孩子。她的妈妈在生理上是百分之百不健康的，但是心理上绝对健康。姜慧：所以心理健康是每一个家庭成员或者说是女人对自我要求非常重要的一点。当有一天，你发现你的心理已经不健康了，看这个世界像带一个灰色眼镜，没有亮色没有快乐，就得赶紧去看大夫，这并不是可耻的。三丫：对朋友也一样。有的女人特别不负责任，见到女友就说她的病，这病那病，这疼那疼的，让大家跟着他一起疼，多年之后她已经健康了，但是，人家一见到她的时候，还会问，你那儿还□疼吗？□姜慧：垃圾满天扔。三丫：不经意唤起了

自己的朋友、亲人的疼痛记忆，是不负责任的，自私的。所以健康这两个字太重要了，而且要更多地关注自己精神和灵魂的健康。我特别喜欢张曼玉说的："我的灵魂穿着牛仔裤。"多青春，多健康啊！我多么希望所有女人的心灵都能够穿上牛仔裤，永远那么青春，永远那么不服气。40女人少当批评家也许这个赞美是一句废话但是你说了就有效果姜慧：生活肯定是不完美的，而不完美也就是它的魅力所在。如果一个女人对男人、对事业、对生活全都持吹毛求疵的态度，不但自己活得累，还让周围所有的人都跟她一起紧张：是不是又错在哪了？哪儿的标准又不够？就不好了。要在别人身上发现优点，而不是缺点。三丫：我上大学的时候有一个班主任，她是一个高干家庭的女儿，特别优雅高贵，学识也渊博，几届的学生都非常敬重她，但是大家从来不喜欢她。我们毕业的时候请她吃饭，吃饭的时候大家都是像致词一样跟她道别，当时我赞美了她的优点，而这恰恰是她致命的缺点。我说老师，作为你的学生，师徒师徒，父子父子，如果最后，徒弟不说实话的话，是我的失职。你桃李满天下，但是，我觉得你首先是批评家，然后才是教育家。当时，她的脸都红了，然后就端着酒杯站起来了，说："三丫，你把话给我说清楚。"目光非常严厉。当时我身边的女同学都替我发抖，想不让我说了。但我必须把话说完。我说："从我上学到现在，在我们班的同学中，你一共批评我大约三十多次，批评其他同学比批评我还多，在你的批评当中，我用心来体会，更多的时候你是一种赞美，但是你用的是一种批评的口气，因为你有批评家的习惯，有批评家的眼光和角度。你说我创作的词太理性化了，每一个词都不忘了加一点哲理在里边，其实在文学作品里边，有时候更多的是一种感情和情绪，没有理性可言。像李清照的词，她哪有那么多的理性呀？照样名扬千古。可是你却总要借一种理性，你总是忘了自己是女人，总想跟男人争强好胜，你一直在批判我。以后我一写诗词，一遇到理性，还是会发抖。我是不是又在充当能人的角色啦？别的例子我就不举了，这是我亲身体会的。你是合格的教育家。

在教育上，这些年来我所有的理论体系都是从您这儿继承的，比如怎样去解读作品，怎样在一个作品里边把精华提炼出来。"我说到这儿的时候，她有点要落泪了。她说："同学们，我教了30多年书，第一次有人说我首先是批评家，然后是教育家，对一个搞教育的人来说，不能不说是一个莫大的讽刺，我伤了你们的心。如果说我桃李满天下，那我的桃李其实都是受了伤的。"所以，我说一个女人首先应该是一个赞美家，然后才是其他的家。什么家都可以放到第二位，像发明家，创造家，企业家，文学家。如果当时她换一个思路赞美我们每一个人，我觉得，我就不会带着那种凄寒的语气去道别。要是一个举足轻重的女人，她伤害的人会更多。所以要想到，哪怕只是一个普通的女人，一个家庭妇女，也可能伤害到你的丈夫你的孩子，你的邻里，所以女人在很多时候，真的不要太苛刻……姜慧：这个批评家，她是深刻，但是她忘了，生活中，其实更多的是不需要用深刻不深刻来衡量，而是用和理相对的情衡量的，所以有些废话得说，也许这个赞美是一句废话，但是你说了就有□效果。□41不该视孤独为猛兽一个人呆着的时候每个姿势都是天姿天态天势三丫：你害不害怕孤独？姜慧：我觉得凡是有成就的人都孤独过，灵魂只会在孤独中成长。孤独像什么？就像阴雨天，如果只是阳光暴晒，只是春风和煦，苗其实是长的很慢的。必须得有阴雨天，让它接受水的浇灌，重整生命的循环，它才能猛长，才能在孤独中修复自己那些不完善的触角，让它都能接触到土壤。三丫：孤独，"孤独"怎么写？一个犬字旁放一个虫就是"独"。一个人和自己在一起的时候，是最天性的，最动物性的，最天然的。一个人呆着的时候，每个姿势都是天姿，天态，天势。当你走出这个世界，哪怕只有一个人，一个事去面对，你就立刻从天然姿态中走出来了，你就不是一个完整的你了，你就要考虑到和那个人的相容，和那件事的相容，和那个世界的关系。这个关系不再单纯，它不是你一个人的关系，你一个人的时候其实不是一个人，是和万物在一起。万物能传递情感，能传递天地间气息和空灵中的前生来世，现在进行时的

所有的感觉，在这个时候是最清新，最淳朴的。如果一个人从小到大，从来没有孤独过的话，你千万别相信他的博大和脱俗。有一个组织挑选领袖，标准确定了一条，就是问他："你从小到大从什么环境长到现在，你把你的亲人和朋友，相伴的时间和事情简单地说一下。"在十几个人入选，其中有一个人让挑选者立刻重视，他说："我曾经有三年和猪睡在一起，也吃在一起，我流浪到这个村子里，人家主人把胡萝卜白菜土豆扔在猪圈里，我趁他不注意的时候就跟猪分，把菜帮给它，芯留给自己。胡萝卜也是，把前边那一部分留给自己，后半部分留给猪。我一直跟猪分享食物，冬天也全靠它取暖。我在猪圈里住了将近两年多，主人都不曾发现。猪都认识我，距离大约四五十米的时候猪就开始欢迎我了，因为它们闻到了我的气息。有的时候我不在，猪都睡不好觉。当然，我也不是光分它们的吃的，我在山上采野果，在外边遇到什么好吃的，也偷着拿回去给它们吃。我的朋友和知己那时候就是猪。"人家问他："为什么你会这样？"他就讲在家乡被别人误以为偷东西，全村把他开除，连爹妈都没法要他了，后来他出去流浪。他那时候大约七八岁，还不敢走得太远，就在邻村找一个大猪圈住下了。猪圈成了他的庄园。恰恰这一点他不耻于人前的经历，成了他这次入选最重要的一个砝码。一个人，如果没有经历过孤独的话，将来就无法承担一份伟大的事业。拥护你的人可能一转身就会去拥护别人，你的臣民、你的追随者一瞬间可能就烟消云散，那个时候你可能只有一个主张和理想，但是你只要有理想和主张在，只要主义不倒，就还会有新的追随者，还会再拉起旗帜。就算我孤独了，我知道我没错，是世界错了，所以我才孤独，但是世界总有一天会通过我的努力而懂我，或者我可以再选择一个世界，适地而生。必须有这样的能力，你才能担当起一份比较了不起的事业。所以，如果一个男人选择一个女人，而这个女人，从小到大都不曾孤独过的话，选她做妻子确实是一个冒险，因为在漫长的人生当中，你怎么敢保证能地久天长地陪伴在她的左右，有很多时光需要她独处，这个时候她是谁，她怎

么样保持你们的关系，就是对她的一个挑战和考验。如果她能够很好地和自己在一起，一般情况下，她也能够很好地和别人在一起。我那天看一个外国电影特别受启发，一个牧师对一个祷告者说："孩子，你要习惯和自己在一起，不要像恶狼似的扑向任何别人的怀抱，你和自己在一起的时候才能听见上帝的声音啊！"祷告者说："我和自己在一起的时候，我想到的就只有死。"牧师说："你死了我救不了你，上帝也救不了你。"我分析这一幕，觉得有的人你看他外表很强大，实际上他灵魂可能薄得就像一张纸，轻得就像一缕云，没有任何的重量和宽度，他不但承担不起别人，更承担不起自己。所以，有些时候他抑郁、他自杀，他做了一些让别人出乎意料的傻事，这都很正常。因为他没了灵魂，没有了根，没有地基，没法挺立起来。如果一个女人在这个世界求爱情，求成功，就必须先学会孤独，学会让自己的灵魂坚实成长，当有一天，你发现你的灵魂和年龄是同步的，发现你的灵魂和理想是成正比的，你才有资格去接受别人的爱，去追求爱。如果不是这样的话，就只能是别人的一个幻影，甚至成为别人的一个拖累，一个遗憾，一个悲剧。

第51节：不该视孤独为猛兽

姜慧：人在孤独中特别需要完善自己的思想。你只有静下心来细细品味的时候，才能把自己的感受和多年以来的成长经验很好地结合在一起，把自己一点一滴的痛苦，屈辱，碾碎了，化成生命的营养。孤独有时候可能跟挫败感、耻辱这样的词更多地联系在一起；离欢乐、幸福这样的词比较远。在那种环境里人要是不经历大的悲苦，大的失落，灵魂要是不经过一次一次的历练，是很难深刻的，思想也很难达到一个高的境界。这是在思想上。第二是人的行为必须用孤独来修缮。在孤独中你会想别人哪一点做得不妥，哪一句话说得不贴慰，会刺伤人。这样你就会反思，曾经走过的路中哪一条是对的，哪一条是错的，平淡、平静、客观地去看待，进行一次重新的整理。而这种整理对情绪，对思想，对行为都是特别重要的。一个人一路奔跑，只能是蓬头垢面、衣衫不整，走走停停，才会把自己的方向辩得很准，少走一些弯路，少发生一些不该发生的故事。在这个过程中你可能不是用脚去思考，而是用头脑思考。有的人用脚思考，他以为走了多少里路就思考了多少问题；有的人把一件事当十件，当一百件去反复体会它存在的意义和自己的感受。在孤独里他对自己的心性、性情的培养是具体的，是一课一课地去上的。上完了这一课，如果过几天又有了一个想法，就跟自己再进行一次深刻的对话，也许在自己的内心里会有很多很多的声音，那就一个一个地跟它们去交流，把这一阶段整合了之后再出发。三丫：惧怕孤独，没有能力孤独的人，对自己的命运是没有能力把握的。在我接到的心灵援助电话里面有这样一个例子。一个女人，她自己支撑家里的开销已经12年了，她的丈夫是个酒鬼，没有工作能力，一天要三顿酒，没有酒就抓着妻子的头发大打出手。三个孩子也没有好日子过，别人都问她："你为什么不离婚？如果你丈夫残废的话那另当别论，他这样的一个人你为什么不跟他离婚呢？"她很痛苦，又找不到答案。她那么迷茫，还不想离婚，她也不知

道自己为什么会这样。我跟她进行了一个探讨。我说："其实你怕孤独，你觉得如果跟丈夫离婚了，孩子给丈夫你受不了，孩子跟你你又觉得没有丈夫的日子没法想象，从小到大你还有一个习惯--照顾别人。"从八九岁的时候在家里边，她父亲就是一个，几乎失去劳动能力的人，她一直照顾父亲，在家里边扮演着特别重要的角色，她已经形成了一个习惯：不照顾一个人的话，就不觉得自己重要。所以多少年来她的角色，多少带几分悲剧和受虐的色彩。我说："也因为在你的生存环境里，在你的家族理念里是不可以离婚之后再找个男人嫁掉的。"她眼睛直直地看着我，说："真是切中了要害。"我说："你如果想象一下，从此以后不要你丈夫了，就带着几个孩子过日子，反正这个家的开销是你自己支撑的，你怕什么呀！"她说试试。大概四五个月之后，我给她打了一个电话，我说："你怎么样？"她说："还像从前一样。"我说："如果你觉得不是很痛苦的话，你就继续过下去吧。"她说："是我的身体不行了。我神经衰弱，成宿睡不着觉。我在一个医药店工作，老把药给人家拿错，单位已经给我下了三次通知了，说我如果再不改正的话就要下岗被开除了。"我说："你真下来怎么办？"她说："现在我倒是真该考虑了。"我说："你离了之后，你丈夫怎么活呢？"她说："我管不了那么多了。我离了之后再说，反正左右我都是个死，现在活着也没有什么意思。"事情大约又过了半年，她给我打电话，说现在状况特别好，又回原单位上班了，也和丈夫离了。我说孩子呢？她说孩子全去奶奶家了，我每周去看两次，给钱。她的口气，声音，让我感觉特别健康，特别快乐，我说你现在怎么过？她说一个人呗，我说你不怕吗？她说还真是奇怪了，我原来不敢想象我一个人怎么过，因为长这么大我从来没有一个人过过一天日子，但我现在失眠也好了，恢复了正常。女人，一旦有了能力，她就敢面对自己，她的灵魂就开始一天一天成长起来了。姜慧：其实在生活中我们往往辨不清两个词，一个是孤独，一个是寂寞。寂寞就是你习惯了一种生活方式，习惯了一种跟人打交道的频率。你离开之后会特别向往。孤独

呢？有时候你在人群里也会有孤独感，热闹的场面更能衬托孤独的心境，因为它们不相容。离婚使你在远离自己的地方，找回了自己，把灵魂放在了自己身上。寂寞是我们在生活中经常遇到的，索然无味，无所事事，不知所从，一定得用琐琐碎碎的事情填满，才会不寂寞。孤独是你跳出人群，跳出自己，和灵魂在一起。三丫：我理解的孤独，是一种完整独立的能力，你是完整的，独立的，所以你一定是孤独的。寂寞有很多时候和无聊有一定的关系，它是一种情绪，心境的东西，孤独很多时候是灵魂的产物。姜慧：孤独是不可交流的，不可述说的，说了就不是孤独。三丫：一个有思想的人，如果不主动地选择特定时间的孤独，也别相信，他的思想是真的。姜慧：金庸的一部作品里有一句台词是这么说的：盖世的武功背后一定有盖世的孤独。三丫：对呀！那真是个人修炼出来的。所以在我们平时择友当中，如果你看这个人在浮华中天天飘来浮去，功利场上到处都有她的身影，推杯换盏到处都有她的莺歌燕语，这样的人，一定是交际花，她很难成就一份关于思想的，关于精神的，关于灵魂的事业。而这些人恰恰会挥动着这些东西来装潢自己的门面，愿意让别人认为自己是有思想的，甚至是有所建树的，但是她面对自己的，只是一份恶狼般狂笑自己破碎的感觉，因为，她本来就是不完整的，很多荣耀在别人身上，她一朵红，一朵绿地到处去搜刮，回头来再形成她自己的一份绚烂。如果人家都收回去了，或者不让她搜刮了，或者哪一天她懒于去收集，她自己就是苍白的，空虚的。我喜欢那一句俗话：求人，不如求己。好学者向世界发问，真知者向自己□探求。□姜慧：贩卖，是寂寞者的工作。三丫：无所遵从，无所依傍，恰恰就像这个层面的女人。她们被很多人羡慕着，甚至被很多人指望，她们在一些场合贩卖自己的东西，赖以生存。在知识界不乏这样的人，受了一点高等教育，见了一点场面，就开始贩卖自己。姜慧：混个脸熟。三丫：女人须谨记这一点。姜慧：耐得住清贫，耐得住寂寞，耐得住孤独，你要耐得住才能守得住，守得住你身上珍藏的，最昂贵的东西。

第52节：时常做做情绪体检

三丫：你能孤独，才能完整地面对这个世界。你能完整地面对完整的世界，这个世界才会有机会把自己完整真实的那些东西呈现在你的生命里。42时常做做情绪体检你都自虐了还能让男人拿你怎么办三丫：有一个心理学家做过一个测验，说85％以上的女人都有自虐倾向，如果女人没有这个自虐倾向的话，就是不正常的。姜慧：你怎么自虐？三丫：不正常当正常。举例说明，比方说特别想买一套自己最喜欢的衣服，会不由自主地走到商店里去，但是往外掏钱的那一瞬间就迟疑了，想这么贵的衣服，我一年穿不上两三回，我值不值得穿？给人家看人家当不当回事？我这笔钱要是拿去干点别的，比如给妈妈做点什么，给孩子做点什么，给家人再做点什么，或者有哪个礼尚往来的朋友需要走动，一想起这些东西，自己的欲望一下就灭了，就觉得自己那么微不足道，这一点虚荣心算了吧！还是买一件自己觉得物美价廉的吧。平时没对自己太好，所以一对自己太好了的时候，就觉得不平衡了。有一次，我在精品店里，那天不知道因为什么事不太痛快，连着点了三件衣服，我说都装包吧！我都要。出门的时候，人家都收钱了，我突然又回来了，那个女老板吓一跳以为我要退货呢！我认真地看着她的脸问她："你说我是不是对自己太好了？"那个女老板当时放声大笑，说："你真有意思。你看我自己开了这么大一个店，我想穿哪个就穿哪个，我都没嫌对自己好，你就买了三件衣服，还这么便宜，还嫌自己是不是对自己太好了？"这一幕之后，我自己想起来就想笑，其实，在自己的潜意识当中总是觉得对自己太好了，总是有几分不知道对谁的内疚，这在心理学上剖析，实际上也有自虐的倾向。姜慧：人的自虐其实也跟快乐有关系。比如说腿疼，腿瘸，还偏要去试它，可能是希望自己更完整，因为在痛的刺激下有一种快感，如果实在没感觉，会怕自己在麻木中死去。女人的那种自虐我觉得就是因为没有战火纷飞中的奔跑，没有沉重的负担去承担，没有更有价值的

东西把她的生活填满，所以她就找了一个游戏去折磨自己，从而让自己活得更踏实，更实在。三丫：在研究女人幸福工程的时候，我看到这么一个例子：一个女人，今年39岁，从18岁开始几乎每年谈两次恋爱，你算一下她一共谈过多少次恋爱？姜慧：她神经。三丫：每一次，都以一种形式结束，每一次又都以一种形式开始，有惊人的相似。她每次谈恋爱谈到最美好的时候，谈到水乳交融，缠绵悱恻之际，就开始制造一个悲剧情节让对方流泪，如果对方不流泪她就觉得这个爱情不是真的。每一次都在看到花儿绽放的那一瞬间，芬芳四溢的时候，把对方弄出眼泪，不择手段，千方□百计。□姜慧：这叫自虐吗？那不是虐人家吗？三丫：她举了一个例子，有一次，她跟她男朋友正在彼此心心相印的时候突然问他："假如我得了绝症，就能活三个月了，像电影里演的那样，你还会像现在跟我这么好吗？"她男朋友说："你别瞎扯，你开什么玩笑？"她一本正经地说："你必须回答我这个问题，你不回答这个问题，咱俩以后就不能相处了。"男朋友一看她是认真的，就说："等你得了绝症之后再说吧！"这一句话让她先掉眼泪了，她说："你原来对我的爱就是这样啊！我多悬呀！差一点把自己托付给你，多亏我现在提出这个问题，要不然我后悔死了，你原来是这样的一个人。"她男朋友气哭了："你看你这个人怎么这样？"她一看对方落泪，立刻就笑了，不生气了，觉得心理上得到了极大的平衡。姜慧：她在潜意识里就像很多老太太，当儿子一切都过得很好时，偏得矫情点什么事，让儿子全身心去关注她，她才觉得自己又回到了权威感中。三丫：实际上从小到大，她从来没有相信过，爱情能地久天长。她在爸爸妈妈的战火中长大，并专门铭记别人家打仗的瞬间。她能讲一个又一个打仗的故事，但就是讲不出别人家恩爱的故事。她说："也怪，我上谁家老撞上打仗，我真伤透了心，觉得男女之间不可能有真感情。"我说，真是有些事可能恰巧了，到亲戚家串门，正好赶到人家打仗，她在幼小心灵中就记住了这一幕，然后就专门去盯父母发生摩擦，战争的时候，遗忘了所有恩爱美好的时候。实际上，她在

心中形成一个思想定式，认为男女之间会有很好的时间，但到一定时候一定会戛然而止，不那样的话也得创造成那样。姜慧：我觉得自虐倾向跟我们受的传统家庭教育有关系。比如说我们特兴高采烈的时候，父母总是提出美中不足的地方，来消灭我们飞扬的情绪，让我们更踏实一点，让我们能很平和地去看待生活中的悲悲喜喜。这样久了我们自己也形成了一种思维定式，总觉得自己不会经历什么值得高兴、飞扬的时刻。三丫：一个人破坏另一个人的兴高采烈，就是在他面前施虐。姜慧：但是我觉得我们的家教当中这些太多了。三丫：就是中庸，不要太高兴过分了，乐极生悲。姜慧：直到现在，我的心中都有一个自虐情结，每当别人说发生了什么不好的事的时候，我都觉得这件事里有我的责任。即使很不相干，我也会想如果当时我要那么做的话这个局面就不会产生，可能跟我有关系。其实压根跟我就没关系。三丫：总是在主观上扯点事，往自己身上加份自责。姜慧：背负一份罪恶。三丫：我曾经也有一段时间闯入了这个误区。我的亲戚朋友谁要出点啥事，我就比人家还难受，恨自己没力量。有的因为经济问题，有的因为穷，生病没治好的，我就想我要是个富翁多好啊！就可以让他们渡过难关了。姜慧：那种悲观情绪。三丫：对，谁家有什么情感纠葛，朋友有什么不满足，我就恨自己能量不够，没有让别人开智的能力，那份比人家还痛苦的感觉，实际上就是自虐。姜慧：我有一个女朋友，在两次恋爱当中重演了一个故事。第一次恋爱中两个人特别好，好到把所有的节目演完了之后不知道该咋演了，她就说自己得了乳腺癌，把那男的吓得开车带她到各医院去检查，在这个过程中她得到一种快感。三丫：其实她在心理上，可能是想让他们俩的爱情有一份升华，但是找不着路了，没办法了。姜慧：找不着方式了就演老片子。就像打台球似的，我打一个死局给你，希望你给我一个突破。

第53节：一种自虐的方式

三丫：但是她选择的方法错了，这是一种自虐的方式。姜慧：那一次恋爱失败之后，她又开始了一次恋爱，两人好得翻天覆地，让所有的人都羡慕。后来她又演了这一幕那个男人就发了一句感慨，他说她有自虐倾向，喜欢虐待别人。本来两个人过得非常好，很正常，很平稳，该干点什么的时候，她就觉得他对她关注不够，就立刻传出一个天塌地陷的消息，或者制造一个什么局面，让你紧张兮兮地看着她，她情绪才会平和。三丫：虐待别人和自虐还是两回事情，自虐，在更多的时候是想引起自己对自己的重视。姜慧：我体会，凡是自虐的人，在内心里都有一份情绪，一份向往，但他不会表达。如果能说出来，或者能创造出来他绝不选择这种方式，但是他不会，所以只有断臂求义了。三丫：就是对自己要求特别高，又实现不了，只好回过头来找另一种方式原谅自己，这种方式就是选择一种消极的，对自己带有杀伤力的东西。自虐是一个很深层次的心理学课题。姜慧：透过她的自虐，看她的心理，看她背后的那种向往，你会觉得她其实选了一个特别笨的办法。三丫：自虐者有很多时候还是完美主义者呢！当她觉得这个东西实现不了，不能是想象的那个样子时，就宁愿以退为守，保持住，而不往前挪进。姜慧：很多女人会经常喊，没结婚的喊咱们分手吧！结婚之后的喊咱们离婚吧，越是这样喊的人，她内心里是最怕走到那一步的人，她只是把一个最坏的局面踢出来让别人解决，而真的离婚，她是最承受不了的，如果真的分手她都不知道下一秒钟该怎么过。她要解决的不是分手这个问题，而是分手前边的这个问题。三丫：你这个例子举得真好。好多女人把离婚挂在嘴上，其实就是一个自虐，每喊一次离婚，就是打自己一次耳光，给自己心上扎一针。姜慧：真离婚你就行动呗！三丫：这只是一份恐吓，甚至是一份要挟。实际上，自虐对自己的杀伤力是非常大的。姜慧：我昨天看了跟孩子沟通的方式，其中有一条就说孩子哭怎么办？其实孩子哭不

是因为他没得到什么，也不是因为他受了什么委屈，很多时候他就是想把自己的情绪表达出来，做一种宣泄。三丫：印度哲学家奥修说：如果一个人长大后有忧郁症和其他的不治之症，很可能是小的时候不让哭造成的。孩子一哭立刻给予各种满足，或者转移他的视线，压抑他自然流淌的那一份情绪，他就会扭曲，并用别的方式发泄。姜慧：有一天我自己坐在哪里，也以孩子哭的方式干号了几声，觉得挺舒服的。三丫：就是一种需要。所以说女人这一份自虐情绪也虐待了别人。姜慧：跟别人是分不开的，因为别人有多爱你，就有多在□意你。□三丫：要想给你爱的人带来幸福，给你周围的世界带来美好和魅力，就立刻把自虐一点一点地，就像改正错误似的擦净。姜慧：纠正那些不良的自虐习惯。三丫：首先，诊断自己是不是有自虐情结。有一次，我跟一个心理学家聊天，我说我真想给你讲课费，我读几年的心理学书都没有你这一番话给我的启发大。他说，这个世界本来就没有病人，只是人们不会自检而已。几乎没有谁会自己检查自己的病，人们总是拿着钱，排着号把身体交给医生去检查，或者直挺挺躺着把自己交给仪器去检查，把自己交给不是自己的另外一个世界去检查。多么可笑！你的病是自己造成的，80％都是自己臆想出来的，是精神的产物，怎么能绝对相信物质世界对你的作用呢？一个人要是能学会自查、自检的话，这个世界可以不要医院，不要医生了。姜慧：每个人的情绪都有轻车熟路的地方。比如说什么事一勾起你的什么情绪来，你就会立刻跑一个熟路，把自己的感情升华到一个糟糕的情绪上。时间久了形成一个通道时，对你身体必定要造成伤害。这就是自虐方式。好比说你就丢了一块钱，却立刻想我怎么那么粗心，我这人真恶心，我怎么这么倒霉呢？我命不好，连说三遍。三丫：说上三遍就是自虐。姜慧：回家又跟家人重复一下。三丫：又虐待别人。姜慧：你以为说了之后就没了，其实每一次重复都是一次□加深。□三丫：一件事情你重复了三遍，就应该注意了。当你不由自主总是把一件事情做超过三次以上，就应该赶紧自省，自检，哪儿出了问题。要

善于自检自己的自虐，发现自己有自虐的情结之后，一点一点地去克服。姜慧：克服有几种方式，一种是自己纠正自己，另一种是请自己最好的知己来帮助自己。有时候自己的刀真的削不了自己的把，明明在原因和结果之间已经找到了一个连接，但是还是觉得自己的证明是无力的。当有另外一双眼睛，从爱护你的角度，从你身心健康的角度出发，为你去找一条新的通道的时候，你才能得以解脱。三丫：我特别同意第二点。姜慧：为什么外国人找牧师，去忏悔，去诉说？咱们国家虽然没有牧师，你可以把好朋友当成你的牧师，让他给你一个正确的答案，也许你认为天大的错，在他的眼里没什么。三丫：有一次女友聚会，有一个女人被大家评为最幸福的女人，就是因为她有一个特别好的初衷，说每次聚会大家都要讲一个可以分享快乐的故事。她说我没有什么地方可以跟大家相比的，我只拥有一双耳朵，无论你高兴，痛苦，只要你说，我就会永远全神贯注地去听。姜慧：幸福的一个标准，就是有人听你说。三丫：你有没有能力和好运，找到一双属于你的耳朵来倾听，这本身就是一个治病的过程。姜慧：找一个爱护你心灵的人，帮你从身心健康的角度去□权衡。□三丫：对，我曾经写过一首诗，叫《爱之耳》：你把你所有的春夏秋冬在我这儿存下我的耳朵是一片海是一片湖你需要奔流的时候我不会吝啬我的澎湃你需要宁静的时候我不会张扬我的喧嚣静静地守着你像涓流在你生命里的情话爱一个人，就借给他一双耳朵用，谁爱你，他也会送上一双耳朵。找到这样一双耳朵的话，自虐说不定会慢慢地不治自愈。43别做"18岁的老太太"单层的花和多层的花哪个易败三丫：这个世界有太多未老先衰、一本正经的年轻人。她是因为退化而衰老，不是因为衰老而退化。什么样的女人最有魅力？什么样的女人才能在这个世界永远处于不败之地？像开不败的花朵□一样。□

第54节：18岁的老太太

姜慧：层多，开不败。就是干在枝头，也丰富。三丫：我们经常看见"80岁的少女"，也看过"18岁的老太太"呢。这种生命状态有时候真不是演出来的。当你跟一个"18岁的老太太"聊天，她所有的思想，思维，表达感情的方式，所有语言的风格，真的让你觉得暮气沉沉。就觉得像你的奶奶和姥姥一样。什么东西让她18岁就出现了80岁的衰像？首先，体现在思维的活力上，考虑问题是挪动式的，而不是跳跃式的。年轻人最美丽的地方，是不断地犯错误，不断地改正自己，不断地成长。姜慧：像一朵花，一瓣一瓣带着露珠开放。三丫：老人，有时是指不犯错误了。要想让一个80岁的老人再犯错误得多难呀！姜慧：老要张狂，少要稳嘛！年轻人要稳，稳着点显得成熟，大气。三丫：稳，不是说让你衰，让你老。稳，是让你在稳当中不断地去创造，不断地去蜕变自己，不断地升华自己。姜慧：可能这跟教育有关系。我们受的家庭教育和社会教育不停地告诉我们这个世界很大，你很小，你掌握的知识越多，会发现自己了解的越少，于是就不敢说话了，不敢表达了，被吓住了。再一点就是害怕变化，以为不变就是安全的，用不变的姿势，不变的声调说话也不会招惹来什么是非，不愿意去承担什么意外的风险，也不敢去创造什么激情式的生活。总以为激情和堕落，激情和风险联系得特别紧密。三丫：我曾经和一个著名的词作家谈起关于女人的这个问题。他托我给他介绍一个女朋友，我说你说说标准吧！他说标准很简单，不能小于30岁，我说为什么呀？他说30岁的女人最有魅力，而且她已经接近成熟了。他用了接近，而没说30岁就成熟。30岁的女人有活力是真的，她有了一些经历，有能力放弃许多东西，也有能力选择了，她知道什么好，什么不好，什么对，什么不对。你走进她的生活，立刻就能被她正确地选择，然后，成为她的主题。他这个观点，让我思考了挺长时间。他说的是一家之言，他说如果我是一个老师带学生的话，我选择年龄更小的，但是如

果我是一个男人选女朋友的话，我一定选择接近成熟的。从他的话里我听懂了一种意思，就是成熟的里边还应含着一些不成熟的东西，他这个不成熟是带引号的，就是活力，创造力，鲜活的对生命的感动能力。刚才我说，为什么有"18岁的老太太"和"80岁的少女"，这里就有一个生命创造力的问题。一个幸福功能丧失的，或者幸福功能比较退化的女人，你千万不要娶她，即使你娶她，把命都给了她，她也不会有幸福感的。姜慧：如果说女人是一篇文章的话，我们会特别讨厌开了头就知道结尾，没有必要读下去的那一种。她不会吸引你。有吸引力的女人会让人喜欢跟她一起去旅行。那样的女伴，会让你在这里发现无限风光，她自己又弥合了这个风光里看不到的地方，她会引领你向更丰富的方面去欣赏，去走，平平淡淡的事情在她眼里也能开出花来。三丫：我曾经想过，什么样的女人才会有幸福的感受能力和幸福的创造能力。很简单，我觉得第一，你得看这个女人是不是爱笑。有的女人一点小事就能把她乐得不得了。比如，突然看见一只蜜蜂和一只蝴蝶打起来了；或者看见谁走路突然把钱撒到地上，她会帮人家捡；或者突然哪一天自己去买菜，买完了，交完钱回家了，菜给人留下了。带有自嘲的笑也好，善意的笑也好，都说明，她是容易发现美好和快乐的。姜慧：因为她这种快乐会感染自己，也会传染给别人。三丫：她容易发现、容易感动，这是之一。第二点，是她可以帮助别人发现快乐，她会时常提醒别人。比如，她跟你说一个好笑的事，是她经历的，或者别人经历的，即使怎么说你都不笑，那也没关系，反正她跟你说时她就笑了一遍，然后她还会提醒你：生活多有意思，那件事情多美好，你的命太好了之类的话。她能帮助别人去发现自己的快乐和幸福。第三，她会编织关系。我就曾经见过一个女孩，她来北京才不到两年，这边的亲戚可多了，姑，舅，叔，姐，后来连哥都分了大哥，二哥，三哥的，还有弟……我就纳闷，说这么短的时间，你怎么把你们家全都弄来了？她说我哪有那个能力。我说那怎么这么多亲戚呀！她就笑，说都是认的。有一次她让我见了她舅，她舅还真把

她当外甥女，帮她解决这个，解决那个的。我还见了她在国务院工作的姑，那个女人真是好，出差总惦记着她，说毛衣怎么还不穿厚点呀！你怎么不穿靴子还穿夹鞋呀？真把她当侄女了。她用这么短的时间，就编织出了这么多关系来。今天这个过生日，明天那个有什么事，把她忙得特别快乐。我每次跟她待几个小时，就笑几个小时，有的时候脸都笑疼了，就觉得什么事在她嘴里边都值得笑。再有一点，她一定善于遗忘那些不快乐的事情。我曾经问她：你长那么大是不是一直特别幸福，没有什么不快乐的事？她一开始不说，日子久了也掩饰不住，就不得不说了一些她吃过的苦，说自己曾经在草原上帮人家打短工，人家虐待她。她说的时候还是笑着的。她说自己一定不会怨恨，因为寄人篱下没办法，要是咱们雇别人家的孩子干活别人偷懒咱也不乐意呀！她是带着那种理解别人的口气说这些事的。她朴实的话让我找到了快乐的源泉：当别人对不起你的时候，你还应该帮人家找到对不起你的理由。但那是想做就能做到的吗？姜慧：有很多人因为解决不了痛苦和沉重，就老背着，一直背着。当你能解决，能超越，能以另一种眼光，另一种态度再回头看的时候，这可以当作生活的营养了。未老先衰和生活中沉重的东西太多也有关系。压在身上太久了，太沉了，所以就很难飞扬。为什么孩子年轻？孩子无所担负啊！他看到的世界都是挺美好的。三丫：他们，永远有创造的激情。姜慧：在他们面前永远没有翻不过的山。三丫：孩子起码有发现的激情，他看什么都好奇。姜慧：但是慢慢地可能会有一些很具体的压力压在他面前，这时他就看不到别的东西了。在风景区，你可能常年看着一个人闷着头在走，他根本什么也没看，他只惦记心里那点事，而这件事可能在别人面前根本不值一提。三丫：衰老是有征兆的，当你对这个世界失去强烈的好奇心的时候，衰老的第一步就已经开始了。有一个老人，他在公园里有一个爱好，第一是看花草的变化，看它们今天和昨天哪儿不一样了，这个月和上个月哪儿不一样了，他比谁都看得细。第二个爱好就是愿意看小青年谈恋爱，还提供帮助。比如，

他看着一对小青年人在那儿废寝忘食地谈了几个小时还不动窝，就会买瓶矿泉水给送去；有的谈了将近大半天了，还不吃不喝，他就会上街买点包子送过去。他对美好事物，有一份呵护之心。有人曾经说他有神经病，他们是没懂那位老人的心。

第55节：别让你的脸不是你的脸

姜慧：爱情志愿者。三丫：老人说了一个观点，特别值得大家去思考。他说这个世界，你盯住什么看，什么东西就入你心。盯着花在变化，花就入心了；盯着爱情，爱情就入心了。老年虽然没有更多的机会谈恋爱，但是他可以阅读爱情，欣赏爱情，感受爱情啊！姜慧：你盯住仇恨，明天就想拿刀了。三丫：没有那份品味的人，还会觉得这个老人有什么癖呢！可是当你了解了他这份美好的心境，心愿之后，就会羡慕他。就像我们平时在生活中，你盯上功名利禄，盯上男人的钱包，盯上豪宅，盯上华车，你盯上了什么东西，什么东西就成了你的生命制高点。姜慧：生存目标。三丫：物，是可以老的。这个世界上，物，是最容易老的了，物老了，你就老了。姜慧：心就老了。三丫：一个浪漫的女人不容易老。浪漫的女人是天生的，是大自然的，大自然永远不老，所以，她也就不老。有人说，这个世界上女人最美，但是不是所有的女人都是美的。什么女人最无价？浪漫的女人最无价。她们可以让人忘掉年龄，忘掉身份，甚至忘掉身在红尘，跟她走进仙境，跟她超凡脱俗，这样的女人，她多大你也不会觉得她老，因为她没有衰呀！只有衰才叫老，老不叫老，80岁也不叫老。20岁的小伙子如果他已经衰竭了，就可以宣布：他的老年提前到来。姜慧：女人的年轻在男人眼中是一潭活水，是流淌的活水。你不能像一潭死水一样几十年不变，以一样的表情，一样的姿势，一样的语言，一样的故事，来重复你的老片子，就像老磁带卡在一个地方老转不过去，自己的生命无法继续，别人跟你的交流也无法继续。三丫：好多男人不能忍受自己妻子的许多地方，家庭自然会解体。有许多女人至死也不明白真正的原因。其实也没有什么可以摆到桌面上的错误，就是那一份衰老的气息让男人无法忍受。年龄不大，三四十岁，就像守着一个坟墓一样，天天散发着死亡的气息，随时都可以发死亡讣告，让人喘不过气来。男人也不都想扑向那些妙龄女子，可能那些妙

龄女子的身上，带着份生命奔突的活力，让他觉得自己是活着的。女人，装扮不如修身，修身不如修心，养颜不如养神，满世界去追男人不如好好在心中保护好一份爱情。要保住不衰竭的生命，有一种说法，说用最好的东西来保养脸；吃最营养的东西来保护胃；用最好的办法雕身材。在外面非常体面，呼风唤雨的，人前的骄傲是男人给堆出来的，是数量堆积出来的。还有一种说法，说幸福和快乐是质量堆出来的，有的女人活着就是追求质量，她没有数量，也没有什么存款，她没有什么大家可以看见的财富，但是，她会让人觉得，她怎么越来越年轻，越来越枝繁叶茂呀！越来越开花！一边开花一边结果，果中有花。这样的女人可能是用质量堆出来的。光华的、镀金的东西肯定很招眼，被人羡慕着，但是里边已经腐烂了，已经死亡了，这只有自己知道，所以是数量堆出来的。未老先衰，可以说是现在的一个时代病，是女人的时代病。女人们携手并肩走进了一个未老先衰的时代，这张脸几乎自己都不认识了。上半年我知道了一件事之后曾经夜不能寐，一个女子她已经四十七八岁了，得了胃癌，她暗想，她会死不瞑目，因为没谈过一场像样的爱情。她把这个愿望跟亲朋好友说了。亲朋好友发誓说一定在她死之前帮她实现这个愿望。其中一个负责任的说，你得了癌症不说别人不知道，你不犯病也没人知道，但是你的长相也太一般了，男人第一会先看容貌，第二才看心。你第一眼就没留住，第二眼谁还看？整容吧。反正我们舍得给你花钱。于是亲人们就凑钱，大家能贡献多少就贡献多少，把她这张脸彻底给改变了，改得真是美极了。看上去非常健康，美丽绝伦。下面就该找一个恋爱对象了。其中有一个亲属出了个主意，说反正这些都是咱们制造出来的，咱们再制造出一个爱她的人吧！姜慧：爱情扮演者。三丫：找来一个各方面都跟她特别匹配的。她开始约会，谈谈进入了状态，到了第三年的时候，她爱上人家了。姜慧：第三年。三丫：就是，快不行了嘛！她顶多能活三年，却在第三年的时候爱上人家了。最后，她非得跟人家结婚，说："你能不能实现我这个愿望，让我在告别这个

世界的时候，不是名义上的一个人。"可人家只是扮演者，有家，怎么跟你结婚？男人有一天突然消失了，再也不出现了。她就跟亲属们要，说你们把这个人藏哪儿去了？大家都说不知道。最后的时刻来临了，她要求照镜子，家人就把镜子给她了。她照着镜子看了大约有四十分钟一动也不动。终于清醒而痛苦地说："这个人不是我呀！"她没法上路。本来，她已准备好了，走的时候会非常从容。但是现在不是了，她说："我带走哪一份基因应该是我的呀！这两年的幸福我带走干吗呀！这幸福和我没关系呀！"在疯癫当中，她把气咽了。亲人们全都懊悔得不行，觉得没让她有一个善终，让她最后不能带着自己一生真实完整的记忆走。全家人都哭，觉得做错了一件不可饶恕的事情。她怕未老先衰，想跟自己较量，但到最后的时候还是错乱了。她不认识自己，死亡和来生也接不上了。44别让你的脸不是你的脸天使并不是什么事都去做天使首先是一个天使的表情姜慧：我认识好几个女人，尤其是文学圈里的女人，多愁善感，整日里自怨自艾。春天愁着、夏天苦着、秋天悲着，冬天冷着，一年四季365天总找点什么事让自己不高兴，好像这样才有诗意才有韵味，才惹人怜爱，才有魅力。似乎美人总有这种先天性的悲剧意识或忧郁特质。其实你整日里忧郁，带给别人和自己的都是一种很受伤害的感觉。提起这个话题我就想起了林黛玉。林妹妹整天东抹一把眼泪，西抹一把眼泪，花落了去哭一场，自己没有被重视或重视的不够也去哭一场，早晚把自己哭死，这样算是有魅力吗？三丫：不只是文学女人爱愁眉苦脸。一个风和日丽的下午，我坐在中华世纪坛的台阶上，看来来往往的人群，当然主要是看女人的脸，百分之七八十都像你说的："愁眉苦脸"。那些女人的内心也未必真的就那么愁苦，甚至未必愁苦，但是，把这样一副表情日久天长地挂在脸上，别人看着的时候就感到挂念和沉重。本来和你没什么关系的人，一看到你的脸，就觉得生活怎么这么不美好，有一种对生活莫名的怨艾和对人生的感叹。所以女人，你脸上是否春风荡漾真

的不是你一个人的事，挂在脸上的表情就是给别人看的风景，而不仅是你个人的事情了。姜慧：你的脸已经不是你的脸。

第56节：每个女孩都很快乐

三丫：有一句话说，看一个国家的快乐程度，听孩子的笑声，看老人的步伐。姜慧：看女人的表情。三丫：对，或许一个国家的神态都挂在女人的脸上。所以，女人应该形成一种美好的习惯，代表民风、代表国家昌盛的态势。姜慧：你说林妹妹她哭啥？三丫：就是。多让人羡慕，有那么好的姥姥爱着她，有那么多人疼着，像心肝宝贝似的。姜慧：整天当大小姐哄着，风吹不着，雨淋不着。三丫：我不知道曹雪芹塑造的这个角色他本人喜不喜欢，我本人可真是不喜欢。林黛玉一出现我就揪心，即使她满腹经纶，那种生存状态太不值得提倡了，把365天全都蒙着霜。竟然还有红学家说那是高雅、脱俗、自爱，好像热爱生活、天天欢笑的脸就算不清高、庸俗了，人生就是悲剧，愁在脸上，愁在心上，这就高贵□无比。□在一次作家笔会上，当时有两三个弱不禁风的女作家，穿着白袜子、白衣服、白鞋子的那种。而我们这几个是看上去比较快乐的。人家男作家说："你们不像搞文学的。"当时我对这句话很纳闷，我说："那你认为搞文学应该是什么样子呢？"他说："搞文学的首先应该是悲天悯人，怎么能像你们这样无忧无虑呢？怎么能像你们这样长得膘肥体壮的呢？这首先就不是文学女人的身材、文学女人的气质。"我说："应该用作品说话，而不应该用身材说话。你把你认为是文学女人的作品拿出来，和我们的比一比，比社会价值、人文关怀，如果这方面我们不行，你再说我们不像女作家。"他说："那都是另外一回事，不见到人就论作品，见到人就先论人。"他的观点代表了大部分男性的观点，女人，在很多时候就受到了这种心理引导--女人要有让人心动的迷人气质，就要有忧郁的美……姜慧：似乎只有忧郁才高贵。三丫：似乎只有忧郁才叫美。这一不健康的审美观传染给了女人，尤其是刚刚爱上文学的女孩，先把自己给整忧郁了，要不然就进不了这个圈子。姜慧：然后又哄不好，好像这个世界都对不起她。三丫：天哪，这不是要债的来了嘛。这样

的女人实际上生活中比比皆是，你看有时街上的大妈、邻居的大嫂天天骂骂吵吵的，大葱拎到家都没有几根了，也不知道她骂什么。看什么都不顺，只有看着她家的宠物狗才乐。那一份不耐烦的情绪，也不能说是与生俱来的，每个女孩都很快乐。姜慧：这是一种文化的引导。三丫：从女孩变成一个女人的时候，就开始把"愁苦"理直气壮地写上脸了。还有一种说法："愁眉苦脸"是一种深刻，她什么都没有，但起码她深刻，什么东西她都能看穿，什么时候都能把骨头给你挑出来。姜慧：挑出来又怎么样？三丫：不怎么样，她挑出来就证明了她的力度。但是我觉得这种证明毫无意义，除非你的职业是一位批评家。姜慧：但是我觉得批评家这个职业太不生活了，他们不也是为了把艺术、文学推向更高层次吗？发现美的、好的，赞美还来不及，怎么我总觉得批评家是在扼杀、仇视呢？有时候我担心批评家是一种充满病态的群体。三丫：我比较喜欢我们的女友苏珊。她有一个特别好的美德，不管什么时候，只要和朋友们在一起，就有那种清脆的笑声，像小燕子一样，花红柳绿的。如果你从她脸上看见了憔悴，她才会说：感冒了，昨天还吃药呢！但是今天她还是挺着来了。她就是那样的春风荡漾。有一次在电话里，她跟我谈的一个观点真是值得我们女友学习。她说："我们活在这个世界上，我们相识了，彼此之间都有责任--有责任让你认识的人快乐。你的出现无论是有意的还是无意的，无论是主角还是配角，如果让大家觉得不快乐了，那你起码是没有责任感的人。你不一定有能力给别人什么，但起码有责任帮大家轻松一些，让大家更热爱生活，更热爱这个世界。"自从听到那番话后，我也时常提醒自己：在和人相处的时候，尽量把自己最畅达最快乐最奔放的那份情愫挥洒出来；如果有几分惆怅、压抑，悲苦，最好自己去想办法把它化解掉，这是你自己内在运营的一块。姜慧：很喜欢女作家绵绵说的一句话："如果不能把生活变成糖我绝不给你。"这是一个作家对同时代读者的责任。三丫：一个女人对世界的责任，不是你改变了多少，而是你没有破坏多少，这是女人的天职。男人更多的是

去创造，女人更多的是要保护。愁眉苦脸对生活的破坏，有时候是不知不觉的，甚至你自己也没有注意到。从这个标准来说，说不定每个人都在破坏生活，因为我们很难做到每一分钟都不愁眉苦脸。姜慧：想象一下，一个愁眉苦脸的女主人，她的家庭会是什么样子的？你的脸是孩子的天，是丈夫的世界，你的一声叹息就已经让人觉得很沉重了，你要是愁眉苦脸，那这个世界不就塌了。三丫：我小时候的一个邻居腾婶，家里条件特别好，但是他们家的孩子总往我们家跑，有时候晚上就不走了，就缩在炕梢底下，粗茶淡饭的也抢着吃。他妈妈觉得丢面子，上我们家来骂："这一家那么多孩子还去招别人家的孩子。"当时我妈跟她说的一句话，我到现在还记得："那你应该吸引更多的孩子到你家。你看你家又清静又大，你家孩子总往外跑，你也不想想为啥？"我记得她当时怒目而视，一甩身吐口唾沫就走了。后来我就想，为什么我们去她家都不会超过五分钟？就是因为她的愁眉苦脸。那时候我们也才五六岁，一看见她，总觉得她这张脸吃什么都不香，发慌，总是惊恐，关起门来也是"砰"的一声。她在外面捡柴火一看着我，我就赶紧跑。她把生活的神经绷得很紧，这样的女人就连她自己孩子都不留恋她，何况邻居的孩子。姜慧：在女友之间，谁喜欢总也哄不好的愁眉苦脸的女人？三丫：有一天我们大家集体哄她，希望她高兴。可说一个她破一个。我们说你最近脸色真好，她说好什么好，都是抹的。我们说你这个发型挺漂亮的，她说漂亮什么呀，花了不少钱。我们说你最近在事业上有起色吧，她说有什么起色，就这么回事呗。你很希望她马上有一份回应，但哄了近十分钟了还不起效果，大家就觉得让她哭去吧，哄不好的孩子。姜慧：她给外人的感觉是恨不得明天就去死，对这个世界的态度就是绝望不留恋。三丫：但她绝对不去死，她让别人把她的忧愁带回家，但她内心还存有一份自己的愉快。姜慧：在很大程度上就是到处甩鼻涕，这儿一把那儿一把，抹完之后回家天晴了。

第57节：经典，不一定贪多

三丫：把所有的阴雨都洒给别人。姜慧：你想一个男人面对这样的一个女人，激情怎么能久长？有几个男人会像贾宝玉那样得到了那么多爱，内心储存了那么多的温暖，有心情去替另一个女人收藏眼泪？三丫：有一个春节，我收到词作家宋青松一句话：如果你想永远的美丽，那就微笑吧。这句话，我回味了很长时间。还有一次跟心理学家聊天："其实做天使很不容易。"我说："天使要做很多天使的事情来证明她是天使。"他说："不一定。天使首先是一个天使的表情。如果有些事值得天使去做，天使才去做。天使并不是什么事都去做，但天使的表情是必须的。"我有时想，当你发现天使表情的时候，是不是不用天使动手，有些问题你自己就能够解决了？这是一种心理映照：阳光照进来了，你开不开花，你灿不灿烂？阳光都那样了你还不绽放？所以女人要有天使的表情，把那种假悲剧给它埋葬了，那这个女人的一举一动都会是一个吉兆。□□□□□□□□45经典，不一定贪多从一个孩子开始大家的天赋是差不多的最可贵的是不同的经历三丫：说起经典，很少有人去想这三个字。就是：平常心。其实平常心和我们所追寻的经典一点都不矛盾。姜慧：很多人认为经典一点都不属于自己，属于名人，属于经典大片，传奇人物，神话，它们跟自己没有关系。三丫：有一天我跟你通话，我觉得我们那一次是最难忘的通话。那时你问我：三丫，你想过，在你的记忆当中，什么人给过你特别的让你难忘的一件事情或者一幕？其实这些年来，淡淡的岁月流过，有很多时候，我没有认真地去想，提起想的时候就开始过目。我能有今天，今天的情怀，今天的足迹，垫了多少人的脚印，甚至说是有多少人的血汗浇过我们这个花的根上。突然发现，那一瓢水浇到你根上的人，就是经典的人。你无法省略和忘怀，刻在了你生命的高度上。姜慧：她把你的自信提高了，把你的才华提高了，把你的价值提高了。三丫：他是历史性的。像我的第一个创作启蒙老师，是一个文化站的

站长孙显刚。他做的一件事情就是肯定了我。我自编了一个二人转。他看了之后，把我那个乱七八糟的手稿变成了一个刻印的，拿到我面前的时候还加了一个封面，叫做"蚂螂河乡创作作品集"。我看了之后，我的手都发抖了。第一次看到我写的字变成了刻印字，我说孙老师，你真了不起。他说："我怎么了？"我说你把我作品发表成这样。他说："我一个字都没有给你改。"但是我认为他是我的启蒙老师，他肯定了你，未必就教了你什么？肯定也是一种滋养，我觉得这个人在我一生中，是永远无法省略的一个人。姜慧：你知道我为什么热爱文学吗？跟我三年级时的班主任有关系。我的班主任也是我的语文老师。有一天写一篇作文，关于梅花的。恰恰我家里有一本书就是写梅花，有很多很多描写。于是我组合了一下，交上去了。结果老师怎么样？把我的文章一个字一个字的写到黑板上，当时让我觉得我太有可能把文章写好了。再以后我随便写一篇文章，他就要在班级里读。我为什么对文学有自信，怎么写都可以，是因为后来上中学的时候，开运动会，我哪一项都上不了场，只能写广播稿，还能给班级加一点分。其实也不会写，就随便写了几句，学校广播室的老师，他在那儿编稿，就把我随便写的几句给完善了，完善成一首诗。三丫：一个女作家就是从这里开始培养起来的。姜慧：我们还原回去，都是从一个孩子开始，大家的天赋是差不多的，最可贵的是不同的经历，你遇到不同的人。三丫：你能不能成为别人生命中的这一个经典，能作为人家的某一种启蒙，经典人物，经典事件？姜慧：点燃你生命的，启动你生命意识的，可能是你不经意的，可能是你用心做的，也可能是他没有感觉到，而你发现了的。三丫：我给自己评出了三大功臣人物，需要我一生不忘的。我还会告诉我的孙子，对他的名字一定要极力的传播。一个是我说过的孙显刚。一个是我的魏连发老师。他本来该参加地区和省里的创作班，他把这个机会给了我。每一次，我拿着我发表的作品回来的时候，他都看着我默默无语，目光里充满了欣慰。姜慧：当时我发现的小苗，今天终于成了大树。三丫：当时他做的这件

事情，成了我生命中的经典。第三个就是邢籁老师。在松花江地区的歌词创作班上，她走到讲台上说，谁是三丫？声音特别甜美。当时我一下子就站起来，笔和本都掉在地上了。所有人都看着我，邢籁老师看了我有几秒钟，然后她说你坐下吧。"下面我为大家来朗诵一首词《我的小城》……"是我写的。"大家说好不好啊？"大家说这首词可好了，我们好像都看过。"这个作品可以成名吗？"大家说可以啊，我们早就知道了。"那你们知道谁写的？就是在你们旁边，梳两个辫子，刚才站起来慌里慌张，笔和本都掉地上的那个。"这下子五十多个人哗的一下全看我，我觉得从这一瞬间，我，就成了。姜慧：她培养了你所有的自信。三丫：就像，点石成金。再讲一点爱情的吧，这些都是事业上的。姜慧：比如说一个清晨，一个男孩抱着吉他，在你窗前吟唱。三丫：当你写了一夜的稿子，第二天早上有人敲门，你以为打扫卫生的来了。一开门，一斤豆浆，二斤油条赫然出现在眼前。其实，这件事情就是二斤油条，一斤豆浆，我一直记着。姜慧：另外两件美好一样经典，那也是李土生老师的经典。李土生是一个很节俭的人，平时他自己写书法的时候，不轻易用自己的宣纸。因为他的宣纸都特别好。他打稿的时候都用报纸，或者一些裁下来的宣纸。但是每一次去他的办公室，他都拿出他的宣纸说："你要写多少写多少。"我到那儿满地仍，满劲写，一张写一个字，走的时候很尽兴的。他还说："你别隔的时间太长，经常来，要不然这样进步就不会快。"很多年以后发现他用纸很节俭的时候，我真是很感动，就觉得他肯于用自己最心爱的方式来成全别人。三丫：他是要告诉你，你的字值得在这上面写，就是给了你自信。一个人成为别人的那个经典，有许多时候是要舍得，还要想到，要有心。姜慧：浇花一定得把那棵花浇透了。

第58节：让心灵供奉美好女人

三丫：我有一个小女友，她也是写词的，是从我们老家来的。给人家当保姆。她每次走到哪的时候，都不忘了自己是保姆。到谁家第一件事就是拿围裙围上，然后直冲厨房，这是她的习惯，也是她的一个美德。有一次她到我这，第一件事，我就是把围裙藏起来。然后我就把厨房里的饭也做好了。她跟我说："只有到你这儿，我才知道我是一个女作者；只有到你这儿，我才知道自己也是一个可爱的女孩；只有到你这儿，才知道我还有几分福气。"我说不对啊，那是因为你到别人家，总是直奔厨房，直围围裙，谁都觉得你可爱啊。她说："不是，那是我为别人在扮演一种可爱。我在你这儿，我觉得我自己可爱，因为我觉得我可爱，才值得你这样为我做。我突然发现我是一个可爱的女孩，是这样的可爱。她这句话让我特别心痛。"后来在她谈恋爱的时候，她跟男友说："我原来是一个保姆（当然后来她不是了，她自己又考了一个大专，又续了一个大本，后来又当了幼儿园老师）你是一个研究生，我之所以今天有资格跟你谈恋爱，是因为有一个人。只有我到她家去，我才不是保姆。我不用围围裙，我能吃现成的饭，而且还是她亲手给我包的饺子。我才发现我也是可爱的女人，我也值得别人疼，我跟你在一起的时候，我再也不自卑了。"后来，她男朋友请我吃了一顿饭，说："你为我培养了一个非常可爱的恋人。"他说："你自己还不知道，就是那简单的几顿饭，就是你亲手为她作的饭。"我说我只为她作两件事，第一我把围裙藏起来了，第二我把厨房的饭做完了。姜慧：我越来越发现，一个人最擅长作的事情可能就是他最痛恨作的事情。如果你不再让他作这个事情，他会很感激的。比如说一个很擅长做饭的人，有一天别人给了他一顿饭，他会觉得这顿饭真是有价值。三丫：她认为，我是他生命中一个经典的人和事，我做起来是很随意的，但我还是用心了。姜慧：就是说现在，其实我现在最讨厌的就是写不愿意写的人。有的人说你文笔好，你写一下我吧，你帮我

写一个东西吧。其实像我们这样需要感觉的人，需要有创作激情的人，这种事情真是勉为其难。你说，你随便写，有损于自己多年来的水准；你说你认真写，实在是让你心里犯难。三丫：他不懂这一点，写作是我们生命的一部分，自己不会轻易地拿笔去涂抹文字。姜慧：包括当记者这么多年，我就觉得谁要让我写一个应急的关系稿，我觉得真是难。可能是自己最熟悉的倒是最难的。三丫：你使我想到，一个人是不是对很多东西很在意，很虔诚。你能不能成为别人的经典，或者别人成为你的经典，什么都可以物质化，商业化，我觉得跟经典无缘。经典，是用你的心灵和灵魂供奉的一种营养。姜慧：不是你擅长的是经典的，而是你内心里供奉的是经典。这时候别人给你的是营养，你给别人的也是营养。三丫：有一种说法是，你在用力生活，还是在用心生活。用力生活的人会攒很多钱，用心生活的人会攒很多记忆。用心的人容易成为某种经典。46让心灵供奉美好女人不是用刀枪征服世界的而是用她的温情用她的善良用她的爱去浸泡、影响这个世界姜慧：前几天我看一个杂志上的一个报道--影响这个时代的20位女性。其中看到许晴的时候，我内心被感动了一下。许晴是我比较喜欢的一个女演员，首先说我很喜欢她的外貌，觉得女人能长成那样，真是上帝高兴时候的作品，很不容易的。三丫：我更喜欢许晴的气质和温柔。姜慧：喜欢她的演技，可能还更喜欢作为女人，她的一些向往。在那样一篇文章里，许晴说过这样一段话，意思是我要努力保护我内心的灿烂，温馨，美好。因为是许晴说的，可能我对这句话有更深的认识，或者更深的感动。作为一个女人，她对一些美好的事情和不美好的事情她应该是有鉴别的，或者在生活中是有取舍的。一个深刻的女人可能是很可敬的，但是她未必是很可爱的。三丫：实际上就是，你是不是你自己心灵的保护神？你是不是你自己心灵的绿化者和美化者？有时心灵被污染了你不知道，被侵犯了不知道，被人家窃取了也不知道，被人家演变了还不知道。你没有好好呵护和捍卫你自己心灵的家园。我估计许晴说的就是这个意思。姜慧：女人不是用刀枪

征服世界的，而是用她的温情，用她的美好，用她的爱去浸泡、影响这个世界，这样才符合女人最至深的那种阴柔之美。三丫：说到这儿，我对你这么多年的一个惯性思考了很长□时间。□姜慧：我是一个自作多情的女人。三丫：一些人和事，明明事情的本质是那样的，就是某些人那份自私，或者自我，但是你就给予更多的理解，帮人家理解她为什么那样，替人家辩护。有的时候，我就说你这不是自欺欺人吗？慢慢随着日积月累、我知道了一个道理，就是有些时候，当黑暗来到你面前的时候，把眼睛闭上，稍纵即逝以后，可能就是阳光灿烂。从某一个角度看，是自欺欺人，或者自作多情。但要从善于保护自己心灵的感觉，可能是自己最好的保护者。姜慧：我是这样理解的，人性有好多面，或者从心理学的角度上讲，一个人身上有好多小我。小人，小人不是坏人那个小人。而这些人小当中有的是善良，有的是邪恶的，有的是卑下的。当你和别人打交道时，你的小人会去换他那个小人出来，你的邪恶出来了，他一定派一个邪恶的小人来对付你。你若善良他会跟你比，我比你更善良，然后派一个更善良的使者来跟你交接，两个人就像两国一样派不同的兵出来。三丫：意念，无限的意念。姜慧：人有好多面，就像乡下盖房子那个毛石。你把哪一面调出来冲着你，他可以是一个坏蛋，但是他冲着的是全世界，而把好的那一面冲我，我就成功了，我这一生就被他呵护了，被他美□好了。□三丫：如果你是天使，你能把一个魔鬼逼成一个好人。姜慧：话又说回来，人存在这个社会空间，危险无时无刻的不环绕在你周围。但是为什么我们还长大，我们还活得很美好。因为你不去感受他，不踏入那个危险的轨迹去运转，你在一个好的，良性的环境下去生长。三丫：不让坏的再生。有的人是把不幸，烦扰的事再生。他自己像个再生资源，他特别有能力繁殖烦扰，铺满了他整个的世界。

第59节：见识要比头发长

姜慧：有一句话就说，一个笑的很甜的女人她的未来不会很差。从这个意义上说，一个女人把这个世界看得很美好，相信人很善良，或者很正面，很积极，她的世界不会很黑暗，她也不会走到黑暗的窟窿里。这让我想起了一个猎人和一个盲女的故事。在一个很偏远的深山老林里，住着一个孤独的盲女。我们不去探讨她的背景，为什么一个女人，一个盲女住在那样一个环境里。说有一天，她的家里路过了一位猎人。这个猎人也是一个正当壮年的男人。男人看到这个女人，又看到这种环境的情况下，产生了歹意。或者我们用正常的眼光去理解，是一个正常的男人一个正常的反应。这个盲女听说有一个猎人来了，以一个非常感恩的心情，很感激，全当上苍派一个使者给她做伴的那种心情，说："您来了！"就非常感动，非常客气地请他进到屋子里，然后忙前忙后为他倒水，又给他做饭。这个猎人好几次就想对他有所非礼，但是每一次都被她那种信任净化了。那种信任，那种感激，一次一次的升华，最后他们说再见的时候，这个男人简直把这个盲女当成一位女神了，为自己刚才产生一系列不美好的想法羞愧。这个女人用她自己，守护她内心的美好，换来另一个男人对她完全美好的一个□认识。□三丫：你呵护你自己的时候，别人也被你唤起，然后帮你呵护。人，本性里有一种被唤起的渴望，就是我能帮你什么，然后我能在你生命中做一点什么？我能是你五彩缤纷当中的哪一抹色彩？你能唤起人们那种渴望的话，那真是渺小中透出的伟大。姜慧：每个人身上这种可贵的东西，我们不要轻易去破坏它。我们重新设想一下这个场景，如果这个盲女听说有人过来了，立刻吓得把门关上，然后藏在被子里，准备好刀枪。她再有力量，她再插好门，她怎么能抵挡一个猎人呢？三丫：他一下子被对方置于卑劣的角色当中，他只好去扮演那个角色了。他没办法，他被你逼的，或者是顺理成章的，你给了他舞台，他演下去就行的。姜慧：很多女人，为什么面临险境

的时候她无法脱身，这个时候她乱了，失魂了，落魄了。三丫：一个有魅力的女人，她一定首先是善于编剧的，又是一个非常好的导演，然后才是最好的女主角，她还要有能力当制□片人。□姜慧：自编自导自演，还自我发行的。三丫：刚才你说到自我呵护。如果你只当那个女主角，谁来给你搭舞台呢？刚才说盲女，首先她策划了，我一定善待他，我的亲人来了，我久违的一个男人来了，一个非常好的生命来了。她先给他这么一个策划，这是一个美好，让她编剧嘛！而导呢，她自己不让这个事情发生，她让这个男人记住她，还说不定把她带走呢！姜慧：那很可能，她净化过他的灵魂。三丫：如果你想全方位的呵护你自己的话，你真的要有很多方面的素养。写满了善、真，然后才有美，才有魅力。姜慧：可以浸泡别人的那些东西。在这个猎人走了以后，这个盲女留在他生命里的，一定是挥之不去的魅力。三丫：除了目光看不见之外，他可能觉得，那个盲女上下是通亮的。姜慧：他会去轻视无数个他得到的女人，在心里把她树起一座丰碑。三丫：纯净、善良、高贵。47见识要比头发长把男人当世界去爱把世界当男人去疼姜慧：女人和世界的关系，就像女人跟男人的关系，你把男人当世界一样去呵护，去疼爱，去理解，想象如果这个世界是你的儿子，你什么包容不下呀！他在你眼里一天天成长，一天天变化，他的春夏秋冬，都是捻熟于心的东西。世界如果像你身边的这个男人，他发生什么，你都不会觉得意外，或者不能容忍。很多时候女人可能只记得自己是大男人身边的小女人，跟他撒娇，跟他不停的邀宠，要这要那。然后这也要他做，那也要他做，忘了自己曾经是高于这人之上的一个更博大的女人。女人包括两个方面，一个是女性性别这个方面，一个是母性的方面。女人必须具备母性这个元素，如果她母性这个元素不足的话，她之于一个男人和之于这个世界的关系都是不结实，不坚实的，会非常薄弱，非常脆弱。一个男人对一个女人的激情也好，依赖感也好，都源于这个女人给他的博大和包容。大家常说一句话，就是女人头发长见识短。历来男人都是把女人往小女人说，借

以烘托自己的高大。这是男人自己给自己的一个心理暗示，也是男人刻意为了把女人和男人区别做的一种心理定位。在生活当中女人往往在那些最关键，最恶劣，最困苦的时候先于男人站起来，先于男人而挺立，男人反而更容易崩溃。这源于她的持久力，比男人的爆发力，更能耐得起生活的磨砺。还有另一方面，男人在女人的世界里的那种爆发力像焰火和礼花一样，非常精彩地绽放，却未必有能力持久。女人在男人的生命里表现出来那种坚韧，是男人在日常生活中，尤其在那些繁华的日子里，感受不到的。他们只感受到它烂漫的一面。你认为在你的生活中，就你和男人担负生活的使命和责任这一点，你比他们有逊色的地方吗？三丫：你讲的见识短的问题里边，包含着担当的能力。它不分性别，是一种生命的韧劲和生命的意志，很多时候当男人倒下时，在人群最先挺起来的恰恰是一个女人。什么事情都有一个定数，当男人倒下去的时候，女人恰好是养精蓄锐后，这个时候的女人将有一个持久地爆发。我倒是觉得并不是女人的韧劲真的比男人强多少，而是男人担当得太久了，女人准备得太久了。所以在很多时候女人不要妄自菲薄。从生命体来讲，男人不是注定的担当者，女人也并非注定是为担当者服务的人。从生命本能的公平来讲，是平等的，不存在谁强谁弱。在很多时候，这只是一种角色转换而已，该你出马了，该你出山了，该你出力了，你就不能等待。这像是命运的召唤，当命运召唤时，你就不得不挺身而起。女人光彩爆发出来时自己也会吃惊：我还有这个能力，我没有想到我这么厉害。其实你本来就该那么厉害。姜慧：还有一点，在现实生活当中有个特别明显的例子。一个男人单身带着一个孩子和一个女人单身带着一个孩子，那是截然不同的，一个女人无论多苦多难，带这个孩子总是让你觉得家的完整，她最能担负孩子成长的重担，而这个男人就不行。三丫：比如寡妇失业的妈拉扯了七八个孩子，都能把他们拉扯大。一个男人拉扯了七八个孩子，七八个孩子或许都像要饭的似的。

第60节：影响别人的命运

姜慧：老百姓有一句话，宁跟要饭的妈，不跟当官的爹。三丫：人的生命历程中，如果没有什么大的天灾人祸发生，将是和平的，而和平的历程有平凡的能力就够了。男人很多时候是重大事情，重大命运的担当者。沧海横流，方显英雄本色。平常的日子，一个小女人就能拉扯一堆孩子，把他们养大成人，这件事一个男人做起来却那么难。最平凡的事情男人做起来那么不上手，女人却那么顺理成章。姜慧：我曾经采访过一个女孩，她叫张美丽。她母亲和父亲离婚了，母亲扔下了三个孩子，自己走了。这个爸爸也实在太窝囊，老婆走了之后他没有钱，只好自己盖了一个偏厦子，领着这几个孩子过。他不会做饭，天天给孩子们炒豆吃，炒完豆炒包米。到了春天，人家该种地了，他也不种，东游西逛的；人家麦苗长挺高了，他们家的还没种呢，人家收获的时候，他开始等着救济了--他每年都是靠救济款生活的。后来吊死了，因为生活压力太大了，他没法面对。当时我挺恨那个母亲的，怎么能舍得把三个孩子都扔下？后来我理解了，跟这样的男人过，这一辈子也真是窝囊。穷人的孩子早当家。美丽在父亲倒下的时候，大女儿开始张罗房子，盖了一间很大的瓦房，她敢赊东西，敢贷款。经营自己的地，出去学裁剪，给人打工，甚至当保姆，把弟弟妹妹都养得特别好。我们见面时她才17岁，17岁就在村子里盖了一个高高的大瓦房，把家庭的重担，姊妹的教育全都放在自己身上。她弟弟逃学，她就满山去找，找到了就把他痛打一顿，打完之后又抱着弟弟哭，说："我做的所有事情就是为了你成人，将来你就是我这一生最好的象征。"后来她弟弟和妹妹都学习特别好。她自己在村子里又开了个小卖店，还挺红火的。他爸爸的承受力比她的生存能力差了很多。他炒完豆炒完包米，没啥给孩子们吃了能去自杀，却不去想一个办法。三丫：她千辛万苦，但是绝对有很多人在帮助她，女孩子运用的不是她一个人的力量。而她爸爸活着的时候，恐怕拼的就是一个人

的力量。这个女孩，我还觉得她的命运不错，她很能干，也很能做事，但同时也有很多人真帮她。她有母性，有爱心，同时有很好的亲和力，有与人相融的能力，这个也是我们女性必需的。姜慧：跟人群的贴近性。三丫：我记得有一群朋友谈，这个世界什么最有力量，有人说国王最有力量；有人说军队最有力量；有人说财富最有力量；有人说都不是，是女人最有力量。女人能让这些东西都为她服务。这一段话我记住了。女人要学会借用很多力量，会容纳，会吸取，会相融很多力量。也就是说嫁接能力，把自己对这个世界的热爱嫁接世界任何一个触角上，全世界都在帮你。所以有时候开玩笑，说在外边合作，如果有一个女老板找你你一定要跟她合作。为什么？身后站着多少男老板，她才能成为女老板呀。你跟她一个人合作，就等于跟无数个人合作了，这个里边其实有很多秘密。我从前看过一本小说，叫《女银行家》，她之所以，从一开始的信贷员，一点点到最后，成了一个女银行家，是因为世界上，凡是能刮着边的银行全都来帮助她，以银行的名义来她的银行存款，提高她的声誉，提高她的信誉度，行长们都联手帮她，她怎么能不成为一个最出色的银行家？后来她有一段发言，我听了特别感动，她说："我今天能成为一个女银行家，是身后无数个男银行家支撑着我。我是幸运的，因为我是女人。"这番话是真诚的。现在有很多女强人不承认这一点，或者，在人前不坦然面对这一点。姜慧：怕人说她作风不好。三丫：凡是懂点人性的人都知道，哪一个女人成功的背后没有男人在支撑。姜慧：像武则天，在她成长的过程中，有多少肝胆相照的男友啊！他们都呕心沥血、披肝沥胆地去帮她。三丫：她批的奏折，有多少人的理念，多少人的主张在里□边呀！□姜慧：从另一个角度讲，一个女人的成长，需要男人充当她重要的老师。三丫：这一点太重要了。姜慧：他们一次次地把人生的精华吐给她。三丫：那些非老师的老师，以老师的身份浇灌着你，你的繁枝茂叶融进他们的血汗。如果你不会吸收，专会排斥，成功和幸福就会有一定距离。成功和幸福是有眼睛的，它会认出人来。它觉

得，你应该成功幸福，才会来选择你，而不是说你想成功，想幸福，喊着口号，做宣言状，这是没有用的。一个女人，首先应提高见识，有了见识，才能有行动，有了行动，才有命运。姜慧：男人通过征服世界征服女人，女人通过征服男人而征服世界。女人通过在男人身边给他出什么样的主意，帮他判断一个什么样的事情，可以间接地去影响和改造周围的人和周围的世界。三丫：女人千万别低估自己的力量。我曾经看过一本外国小说：有一个伯爵，他家里一个女仆跟了他18年，后来他就想把这个女仆嫁出去，但她不嫁。理由是：我嫁给什么样的男人，能有你十分之一的优秀呢？我作为他们的妻子，做他们的唯一，还不如我作为你的万分之一来得幸福。姜慧：这是一种文化理念。三丫：后来，这个伯爵对她像亲女儿一样，对她的好有时超过了对自己的好和对妻子的好。为什么？有一次，伯爵在朋友聚会中，说出了他的理由：她的贡献远远不在厨房里，她做沙拉的方法让我学会怎么实施我的职能，她每一次割草时的主次、选择，让我学会了怎么样调配人际关系。她默默地教我在处理人世上怎么样打点关节，她处理邻居家狗和狗的关系，猫和猫之间的关系，都让我看到我跟朋友们应该怎么相处。她是我永远不用交学费的，永远不用感激的，永远不用叫一声老师的老师。她教给我的东西，是这个世界上任何人都教不了我的。当时，这个女仆正端着沙拉往外走，沙拉一下就掉地上了。她说，如果现在上帝招我走，我可以瞑□目了。□姜慧：为一句话可以上刀山下火海。三丫：对。她说："我真没有想到我这么平凡和平庸，却对一个伟大的生命有如此的贡献。"一个普通的女佣对一个人的影响是如此之大，像平时在我们的特定关系里，男人唯一的爱，孩子们唯一的母亲，弟弟唯一的姐姐，父母唯一的女儿。我们的重要性真是不可低估。姜慧：儿子将来找的媳妇或许完全是按我们的喜好，因为标准会潜移默化。弟弟在外边的行事方式也许就是我们的善恶标准。三丫：我记得，朋友们在一起吃饭时，一个女友的儿子在闹她，大伙说你现在正在教育一个未来别人的丈夫，你可要好好教育这个孩

子，不要说不负责任的话，不要对孩子纵容无边。姜慧：你肩上扛着的不只是一个儿子。三丫：我现在领着的小女儿，将来就是别人家的儿媳妇，就是别人的母亲。哪怕你是个外婆，80岁了，颤颤巍巍的，你下辈的人都在你的手里边一点一点成长。我特别喜欢那一句话，说母亲是一切宗教的摇篮，推动摇篮的手是推动世界的手。你只要是一个女人，就不要低估自己，我们在见识上不能说优于男人，但也不逊色于男人。女人要提醒自己，要不然会让天性沉睡。姜慧：我们很幸运地生存在一个和平年代，基本上大多数女人都能在一种呵护之下很稳定，很健康地生活着，但是这不等于一份应该，或者一份永远。三丫：这不是麻木的理由。姜慧：要提醒自己，时刻准备着去担当起生活中那些已被人担当的责任。三丫：而且在平常的日子里，你每一分钟的举动，每一分钟的决定，可能都会影响别人的命运。